
28.05.2020 12:05

Как сохранить психическое здоровье и психологическое благополучие в период



Вспышка заболевания COVID-19, вызванная коронавирусом, за считанные недели распространилась по всему миру.

Сейчас наступает время, когда можно постепенно возвращаться к более привычному образу жизни.

Понимание некоторых особенностей этого периода, бережное отношение к себе, внимание к своему здоровью – важные аспекты адаптации.

Рассмотрим подробнее наиболее вероятные психологические сложности, которые могут возникнуть в этот период.

Сложности адаптации

Почему возникает?

За период действия строгих ограничительных мер, сложился режим жизни, к которому Вы привыкли.

Важно понимать, что снятие режима изоляции – это постепенный и последовательный процесс.

Дискомфорт вызывает не только необходимость вновь перестраиваться, но и отсутствие привычных социальных контактов.

Как проявляется

- ощущение фрустрации. Кажется, что появилась перспектива возвращения возможности жить привычным образом;
- чувство беспомощности и дискомфорта;
- раздражение или нарастающее напряжение при необходимости снова изменить режим жизни;
- сложности в восстановлении очных социальных контактов (например, с трудовым коллективом).

Что делать?

- воспользовавшись информацией о том, как именно будут сниматься ограничения, начинайте постепенно возвращаться к привычному образу жизни;
- постарайтесь сосредоточиться на том, что уже доступно (например, что в вашем городе уже сняты ограничения);
- составляйте план на день – это поможет структурировать время и вернуть ощущение контроля;
- продумайте, чем Вы могли бы заняться после полного снятия ограничительных мер;
- обязательно обсудите и согласуйте план своих действий с близкими -возможности и тем самым получите поддержку.

Что не делать

- неторопитесь, будьте последовательны;
- не стройте не выполнимых планов. Планы должны соответствовать реальным возможностям.

