

Как пережить пандемию, сохранив психическое здоровье.



Защитить свое психическое здоровье во время вспышки коронавируса не менее важно, чем физическое благополучие. Заголовки газет пестрят нескончаемым потоком "самых свежих новостей о коронавирусе", соц.сети гудят сводками из эпицентров пандемии, телевидение вещает на всех каналах о "короне". В этом безудержном потоке противоречивой информации миллионам людей во всем мире сложно не поддаться всеобщей панике и сохранить трезвый рассудок - особенно сейчас, когда многим приходится оставаться дома, в ограниченном пространстве самоизоляции. В сложившейся ситуации самоизоляции, неопределенности, многие люди не могут найти себе места. И у многих возникают такие ситуации, когда "ну вот, накатило!", а что с этим делать - непонятно. Хорошо, если есть кто-то кому можно выговориться. Пойти к специалисту - вообще отлично! Но часто бывает, что хочется принять какие-то меры прямо сейчас. И кроме себя рассчитывать не на кого. Хочу предложить вам несколько упражнений и методик для переключения внимания с негатива на себя любимого, чтобы отвлечься и найти для себя необходимый ресурс на данный момент.

Сначала притча:

Кувшин желаний

— Один мудрец собрал своих учеников, поставил перед ними кувшин и спросил:

— «Полный ли он?» (рисует пустой кувшин).

— «Пустой!» — ответили ученики. И тогда мудрец кинул в кувшин большие камни (рисует их внутри кувшина).

— «Полный ли он?» — спросил мудрец еще раз. — «Да!» — ответили ученики. Однако мудрец кинул в кувшин камни поменьше, и они тоже поместились (рисует их в кувшине).

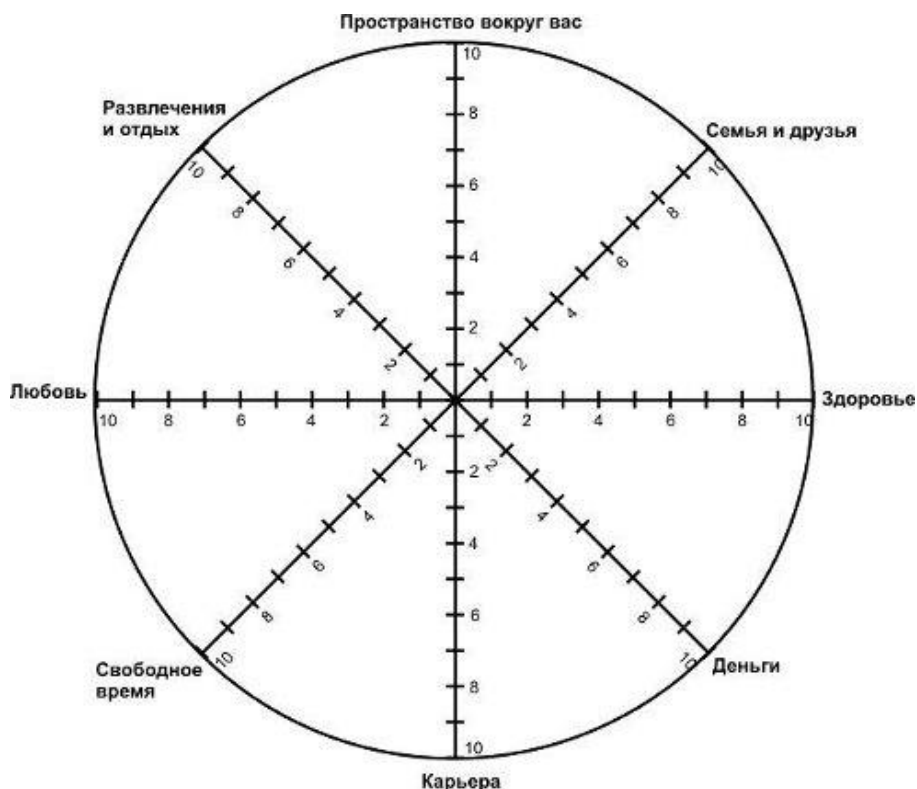
— «Да, кувшин не был полным, но теперь-то он заполнился», — решили ученики. Но мудрец кинул туда еще и гальку, и она тоже вместилась (добавление к рисунку).

— «Ну теперь-то уж он заполнился!» — решили ученики, однако мудрец насыпал туда песок (дорисовка). И вновь сказали ученики, что кувшин полон, но мудрец долил туда еще и воду (рисует воду). Идея притчи такова: Так заполняется и наша жизнь — в ней много всего, много желаний и целей, но какие-то из них — большие и важные, какие-то — средние, какие-то — так, мелочь, но все равно нужны... И важно понимать для себя эту внутреннюю иерархию — что для меня сейчас в жизни важнее всего, а что — вторично, третично и т.д. Чтобы не расплыться, не растратить энергию на мелочи.

Попробуйте такую притчу написать про себя. Нарисуйте свой «кувшин желаний», четко определив — что в нем будет большими камнями, что — средними, что — галькой, песком, а что — просто водой, неким важным фоном. Количество «желаний» не ограничено.

Далее хочу предложить еще одну хорошую и простую в исполнении методику.

Техника "Колесо жизни"



Круг, который вы видите, олицетворяет «колесо жизни». Хотите знать, как выглядит ваше «колесо жизни»? Тогда не откладывайте и прямо сейчас на листочке бумаги нарисуйте круг. Разделите его на 8 частей и подпишите

Шаг 1. Сделайте пометки на каждой из осей этого колеса: насколько вы удовлетворены тем, что вы имеете, насколько вы реализовали себя в данном направлении. Оцените каждую сферу вашей жизни по субъективной шкале от 0 до 10 баллов, где 0 – полная неудовлетворенность, а 10 – полная удовлетворенность. Будьте честны по отношению к себе.

В качестве основных потребностей, напрямую влияющих на качество жизни, были выделены следующие:

Пространство вокруг нас. Насколько вы удовлетворены тем, что вас окружает? Начните с того, что вам ближе всего: например, со своего стола. Ваш стол может быть заваленным, неудобным – или вашей радостью, куда руки ложатся и за которым работать хочется. А ваш рабочий кабинет, ваша квартира... Вы живете в этих пространствах: они вам по душе? Дом, в котором вы живете, – вы им любуетесь? Подъезд, через который вы проходите каждый день, – вас устраивает? Город, в котором живете вы и будут жить ваши дети, – это именно тот город, в котором вы хотите жить? Страна – вы выбираете именно эту? Итак, насколько вас устраивает или нет это пространство, окружающее вас? Свою оценку поставьте на оси черточкой. 10 баллов – устраивает полностью, 0 – не устраивает совершенно.

Семья и друзья – это ваши близкие и родные люди (родители, муж или жена, дети, родственники, круг друзей). Это именно то, что вам нужно? Вы счастливы с ними, у вас такая семья и такие друзья, о которых вам всегда мечталось? Эти люди вам по-настоящему близки? Вас тут все устраивает? Кто-то легко скажет: «Я счастлив, и мне не нужно ни больше, ни меньше!», а кто-то задумается и загрустит...

Здоровье. Полностью здоровых людей, по мнению врачей, в наше время нет. Но каждый из нас знает и чувствует, когда он был более здоров: в этом году или в прошлом, этой осенью или прошедшим летом. Кроме сравнения с тем, что было, важно и сопоставление с теми задачами, которые перед вами стоят. Когда-то вы можете сказать уверенно: «Со здоровьем все в полном порядке, на все мои задачи мне здоровья хватит вполне», а когда-то чувствуете: много чего есть, а вот здоровья явно не хватает...

Деньги. Много денег не бывает. Но у каждого свое ощущение, хватает ему денег или нет. Это сугубо личное, совершенно субъективное ощущение: кто-то и с сотнею долларов в месяц будет счастлив, а для кого-то несколько тысяч долларов является критической чертой, ниже которой опускаться тяжело или вообще невыносимо. Это и вопрос ваших личных потребностей, и обязательств перед другими людьми, и величина задач, которые вы перед собой ставите. Но кто-то скажет уверенно: «С деньгами у меня все в порядке, запас есть», а другой из-за денег готов стреляться или стрелять, настолько вопрос больной и острый.

Карьера. Есть карьера вертикальная – восходящая смена должностей, есть горизонтальная – повышение личного мастерства, а есть еще карьера человека, в которого я вложилась... У каждого есть какая-то субъективная удовлетворенность (или неудовлетворенность) карьерой. Какая она у вас?

Свободное время. Если вдруг вам с утра до вечера нечего делать, нечем заняться, вы ходите и скучаете, ищете чем себя занять – это не свободное время, а пустота вашей жизни. С другой стороны, ваш день может быть как угодно загружен, но если вы можете его менять, убирать ненужное и вставлять то, что вам дорого, ваша жизнь насыщена, то вы свободны в своем времени. Свободное время – это не пустое время, а время, которым вы можете распоряжаться сами. Как много у вас возможности распоряжаться своим временем?

Развлечение и отдых. Отдых – это дело, после которого хочется поработать.

Для кого-то отдых – полежать с книжкой на диване, для другого – побегать на футбольном поле. Мы – разные, но качество своих развлечений и своего отдыха каждый может оценить вполне объективно. Если ваш коллега радостно «ускакал» на выходные, а в понедельник приползает, говорит: «Ребята, надо восстанавливаться... Мы так отдохнули конкретно! Денек-другой я не в рабочем состоянии!» – он отдыхал? Это был не отдых, а угар, прожигание жизни, уничтожение здоровья и энергии. Не было развлечением то, после чего у вас тоскливо болит голова... Тут все просто: если вам хочется жить и работать – вы отдохнули, если вы веселы, бодры и энергичны – вы развлеклись. Где вы поставите пометку на оси «развлечение и отдых»?

Любовь. Насколько у вас в жизни есть любовь? Не важно, откуда эта любовь, это не обязательно конкретный любимый мужчина или конкретные мои любимые дети, любимая работа, любимый кофе. Это вопрос про ощущение: я живу с любовью или сейчас любовь из моей жизни ушла. Ваша оценка?

Шаг 2. Соедините все ваши пометки плавной линией и посмотрите, какую фигуру вы получили.

Именно на этом колесе вы едете по жизни. Два основных показателя – это насколько полученная вами фигура гармонична, похожа все-таки на колесо, и каков диаметр этого колеса. И чем оно у вас «квадратнее», тем больше трудностей и переживаний в вашей жизни. Чем ближе «колесо» к форме правильного круга, тем лучше сбалансирована ваша жизнь. Чем большую площадь занимает фигура, тем более счастливым вы себя ощущаете. Средние показатели отметок – около 5, критический уровень – около 3, отличным результатом являются оценки от 7 и выше во всех секторах. Если у вас ровное, красивое, но маленькое колесико – вы едете по жизни тихо, спокойно, все ровно плохо, но вы к этому уже привыкли... Когда плохо все, на душе возникает даже определенное спокойствие: «Значит, судьба моя такая!» Но если вдруг на фоне общего ровного «плохо» на одной какой-то оси вспыхивает: «Хорошо, здорово, классно!» – пошла карьера, появились деньги, то прежний уровень вдруг становится ямой, куда так больно падать после жизненного пика...

Если у вас по основным осям высокие показатели, а по какому-то одному пункту – провал. Например, все замечательно: любовь, семья и друзья, но – денег нет. Или: все великолепно – деньги, карьера, любовь, а здоровье подводит. В этой ситуации каждый оборот «колеса» будет вас больно бить в этом месте...

Шаг 3. Это ваше сегодняшнее «колесо» и нарисуйте, как оно должно выглядеть через 1 год, через 5-10 лет. Едва ли серьезным будет рисунок, где вы поверх своего маленького «колесика» нарисуете свое новое «колесо» идеальным кругом с максимальным диаметром (10 баллов по всем осям; через 1 год). Так не бывает. Чудес нет, за любое изменение в своей жизни вам придется платить большой работой, и иногда чем-то приходится жертвовать: когда-то заплатить развлечениями и отдыхом за деньги или карьерой за переезд в другой город, где будет другое, более устраивающее вас пространство жизни.

Не часто, но бывает, что прибавка только по одной оси вдруг поднимает и все остальные оси. Иногда решение сменить место жительства, купить новую квартиру оказывается и способом наладить отношения с родителями, и качественной мотивацией к работе (отсюда карьера и деньги), прекращением ненужных дружб, пустых развлечений и возможностью любви...

Шаг 4. «Глядя на колесо моей жизни, я думаю, что мне стоит...». Что добавить, что себе подарить, чтобы ваша жизнь стала и бодрее, и гармоничнее? С какого направления, с какой оси сделать самые первые шаги? На чем сконцентрироваться после этого, чтобы поддержать изменения? А чтобы все это начать делать, чем себя конкретно озадачить в ближайшие дни? Запишите три своих решения, что вы решаете изменить в ближайшее время в своей жизни. И список конкретных действий, каким образом вы собираетесь эти решения реализовывать.

С помощью этой техники можно диагностировать всех членов семьи и понять где у ваших родных не хватает гармонии. На какую ось обратить внимание, чтобы сделать родного человека чуточку счастливее.

У любого человека есть множество возможностей улучшить свою жизнь. Дерзайте! Кто, собственно, сможет помешать вам, сделать свою жизнь по-настоящему счастливой, если вы действительно этого хотите.

Ну и напоследок

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ "РАЗДРАЙ"

Методика мандалы.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте круг. Заполните его любыми рисунками, начиная с середины. Этот древний, как мир, метод делает человека устойчивее, целостнее, сильнее. Его можно выполнять хоть каждый день.

Берегите себя и своих близких!!!! Удачи!!!!

**Котунова Е.Н, педагог-психолог высшей категории ППС-центра
Пензенской области**

17.04.20 г.