

совладание с трудностями

КАК ДЕРЖАТЬ
ДОСТОЙНЫЙ ОТВЕТ ПЕРЕД ЛИЦОМ КРИЗИСА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

COVID-19

адаптация и редакция

КЛИНИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГИ КИСЕЛЕВ Н. В. И КАЗЫМАЕВ С. А. ПО
МАТЕРИАЛАМ **RUSS HARRIS, FACE COVID**

ОСНОВНЫЕ ШАГИ

Как держать достойный ответ перед лицом кризиса

Эта брошюра набор практических действий для эффективного психологического реагирования на возникший кризис. Который состоит из следующих шагов:

- 1 - фокус и концентрация на том, что можно контролировать
- 2 - признать свои мысли и чувства
- 3 - связь со своим телом
- 4 - сосредоточьтесь на том, что вы делаете
- 5 - целенаправленные действия
- 6 - быть открытым
- 7 - ценности
- 8 - определить ресурсы
- 9 - дезинфекция и расстояние

1. Фокус и концентрация на том, что можно контролировать

Этот кризис может повлиять на нас по-разному: физически, эмоционально, экономически, социально и психологически. Все мы (или скоро будем) так или иначе иметь дело с очень реальными проблемами здравоохранения; экономическими, социальными, и финансовыми трудностями, препятствия во многих сферах жизни.

И когда мы сталкиваемся с подобного рода кризисом, то страх и беспокойство неизбежны. Они нормальны. Это естественные реакции на сложные жизненные обстоятельства, наполнены опасностью и неопределенностью. И тогда можно легко потеряться в вещах, которые выходят из нашего контроля: что может произойти в будущем; как вирус может повлиять на меня или моих близких, или на мое окружение или мою страну, или на мир в целом — и что будет потом — и так далее. И хотя для нас совершенно естественно начать так рассуждать, но это бесполезно. Чем больше мы сосредотачиваемся на том, что не находится под нашим контролем, тем скорее мы начнем чувствовать волнение и тревогу. *Поэтому, самая полезная вещь, которую вы можете сделать находясь в этом кризисе, это сосредоточится на том, что находится под вашим контролем.*

Вы не можете контролировать то, что произойдет в будущем, вы не можете контролировать сам вирус или мировую экономику или как правительство управляет всем этим. И вы не можете волшебным образом влиять на свои чувства, устраняя страх и волнение, которое вызвано всем этим. Но вы можете контролировать то, что вы делаете здесь и сейчас. И это очень важно.

Поэтому то, что вы делаете сейчас, может иметь огромную роль для вас, и других людей, которые живут с вами. Реальность такова, что у нас есть намного больше контроля над своим поведением, чем над нашими мыслями и чувствами.

И так, наша первая цель состоит в том, чтобы взять больше контроля над своим поведением — прямо здесь и сейчас, чтобы эффективно реагировать на этот кризис. Это касается как нашего внутреннего мира — всех наших сложных мыслей и чувств, так и внешнего мира — все реальные проблемы, с которыми мы сталкиваемся. Как это сделать?

Когда возникает шторм, то лодки выбрасывают якоря. Якорь не может влиять на шторм, но он удержит лодку на месте до тех пор, пока шторм не пройдет сам собой.

Точно также и во время продолжающегося кризиса «мы все будем испытывать эмоциональные бури»: бесполезные мысли, болезненные чувства, и мы ничего не можем поделать с этим, кроме как бросить якорь. И так, первый практический шаг это бросить якорь, используя простую формулу: признать свои чувства+создать связь со своим телом+сосредоточиться на действиях.

2. Признание своих чувств

Молча и с сочувствием к себе признайте все, что «появляется» внутри вас: мысли, чувства, эмоции, воспоминания, ощущения, побуждения. Займите позицию любопытствующего ученого, наблюдая за тем, что происходит в вашем внутреннем мире. Когда вы это делаете, то это можно выразить молча и словами. Скажите себе что-то вроде: «Я замечаю беспокойство» или «Горе», или «Это вот мои мысли», или «У меня есть чувство грусти», «У меня есть мысли о том, чтобы заболеть». И продолжайте признавать ваши чувства.

3. Связь со своим телом

Попробуйте почувствовать свое тело, установить с ним связь. Вы можете попробовать некоторые из следующих рекомендаций или найти свои собственные способы.

- упереться ногами в пол
- медленно выпрямить спину и позвоночник, когда сидите
- медленно сжимать пальцы
- медленно вытяните руки или шею, пожав плечами
- дышите плавно и спокойно, словно собираетесь спать.

Заметка: вы не пытаетесь отвернуться, проигнорировать или избежать того, что происходит в вашем внутреннем мире. Цель состоит в том, чтобы продолжать оставаться в курсе того, какие у вас мысли и чувства, продолжать признавать их присутствие и поддерживать связь со своим телом, продолжая двигать им. Почему? Таким образом вы можете получить как можно больше контроля над своими физическими действиями, даже если вы не можете контролировать свои чувства. Помните, ШАГ 1 — фокус и концентрация на том, что можно контролировать. И когда вы признаете свои чувства и мысли, то возвращайтесь в свое тело.



4. Сосредоточьтесь на том, что вы делаете

Осмотрите, где вы находитесь, обратите свое внимание на то, чем вы занимаетесь. Вы можете попробовать некоторые из следующих рекомендаций или найти свои собственные способы.

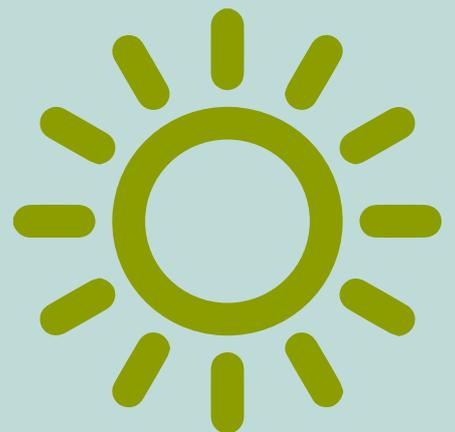
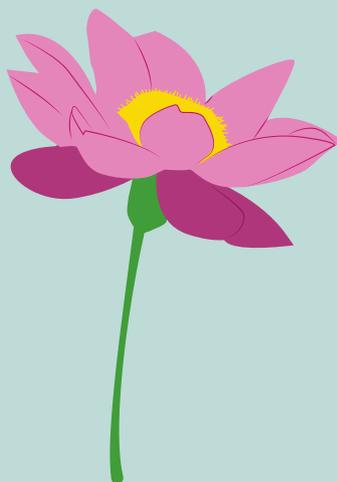
- Осмотрите свою комнату и обратите внимание на 5 вещей, которые вы можете увидеть
- Обратите внимание на 3-4 вещи, которые вы можете услышать
- Обратите внимание на то, что вы можете чувствовать запах, вкус, ощущения в носу и во рту
- Обратите внимание на то, что вы делаете в данный момент
- Завершите упражнение уделив все свое внимание этой задаче

Вовлекайтесь в то, что вы делаете, в идеале пройдите шаги с 1-го по 3-й. Три или четыре раза, медленно, чтобы это упражнение занимало 3-4 минуты.

Примечание: Пожалуйста не пропускайте этап 2 из цикла 2-3-4. Важно признавать наличие мыслей и чувств, особенно неприятных для вас. Если пропустить этап 2, то это упражнение просто станет техникой отвлечения внимания, чем оно являться не должно.

Сбрасывание якоря — это очень полезный навык. Вы можете использовать его для управления мыслями, чувствами, эмоциями, воспоминаниями, побуждениями и ощущениями более эффективно, отключить автопилот и жить осознанно, сохранять спокойствие в трудных ситуациях и сконцентрировать ваше внимание на деятельности, которую вы делаете.

Чем лучше вы ощутите себя «здесь и сейчас», тем больше вы можете контролировать свои действия, что значительно облегчает выполнение следующих шагов.



5. Целенаправленные действия

Целенаправленное действие — значит эффективное действие, в соответствии с вашими ценностями. Действие, которое вы осуществляете, потому что это действительно важно для вас, даже если оно сопровождается неприятными мыслями и чувствами. После того как вы бросили якорь используя формулу 2-3-4 у вас будет возможность контролировать действия, что облегчит выполнение важных для вас дел.

Уже очевидно, что защитные меры против вируса включают в себя частое мытье рук, соблюдение дистанции с другими людьми и т. д. В дополнение к этим основным и эффективным мерам подумайте: Как я могу позаботиться о себе и тех с кем я живу? Кому я реально могу помочь? Как я могу поддержать кого-то? Можете ли вы сказать добрые слова кому-то, кто переживает или испытывает трудности лично, по телефону, сообщением? Можете ли вы помочь кому-нибудь с повседневными делами или работой, приготовить поесть, поиграть с маленьким ребенком или подержать кого-то за руку. Можете ли вы утешить и успокоить тех кто изолирован или болеет, посодействовать им с медицинской помощью? И если вы проводите время дома в самоизоляции, под строгим карантином, подумайте какие наиболее эффективные способы провести это время. Вы можете заняться физическими упражнениями, чтобы оставаться в форме, готовить полезную пищу (насколько это возможно с учетом ограничений), совершать важные действия самостоятельно или с другими.

И если вы знакомы с терапией принятия и приверженности или другими подходами, основанными на осознанности, как вы можете активно практиковать некоторые из этих навыков?

Неоднократно в течение дня спрашивайте себя: «Что я могу сделать прямо сейчас?» - независимо от того, насколько это может быть незначительным - это улучшает жизнь для вас или других, с кем я живу, или людей в моем окружении? » И каков бы ни был ответ - делайте это и принимайте участие в этом полностью.



6. Быть открытым

Быть открытым означает создание пространства для негативных эмоций и проявление доброты к самому себе. Отрицательные эмоции гарантированно будут проявляться по мере того, как разворачивается этот кризис: страх, беспокойство, гнев, грусть, вина, одиночество, разочарование, растерянность и многие другие.

Мы не можем остановить их возникновение; это нормальные реакции. Но мы можем создать для них пространство: признать, что они нормальные, позволить им быть там (даже если они болезненные), и относиться к себе бережно.

Помните, что проявление доброты необходимо, если вы хотите хорошо справиться с этим кризисом, особенно если вы присматриваете за кем-то. Если вы когда-либо были в самолете, то наверняка слышали следующее сообщение: «В случае чрезвычайной ситуации наденьте кислородную маску сначала на себя, а потом на своего ребенка.» Самообладание - это ваша собственная кислородная маска; когда вам нужно позаботиться о других, вы сделаете это намного лучше том случае, если вы хорошо позаботитесь о себе.

Поэтому спросите себя: «Если бы кто-то, кого я люблю, переживал этот трудный период, чувствовал то, что чувствую я сейчас, проявил бы я доброту и заботу к нему? как бы я относился к нему в целом? Как бы я вел себя по отношению к ним? Что я могу сказать или сделать? ».

Отнеситесь к самому себе как к самому лучшему другу, близкому и любимому человеку.



7. Ценности

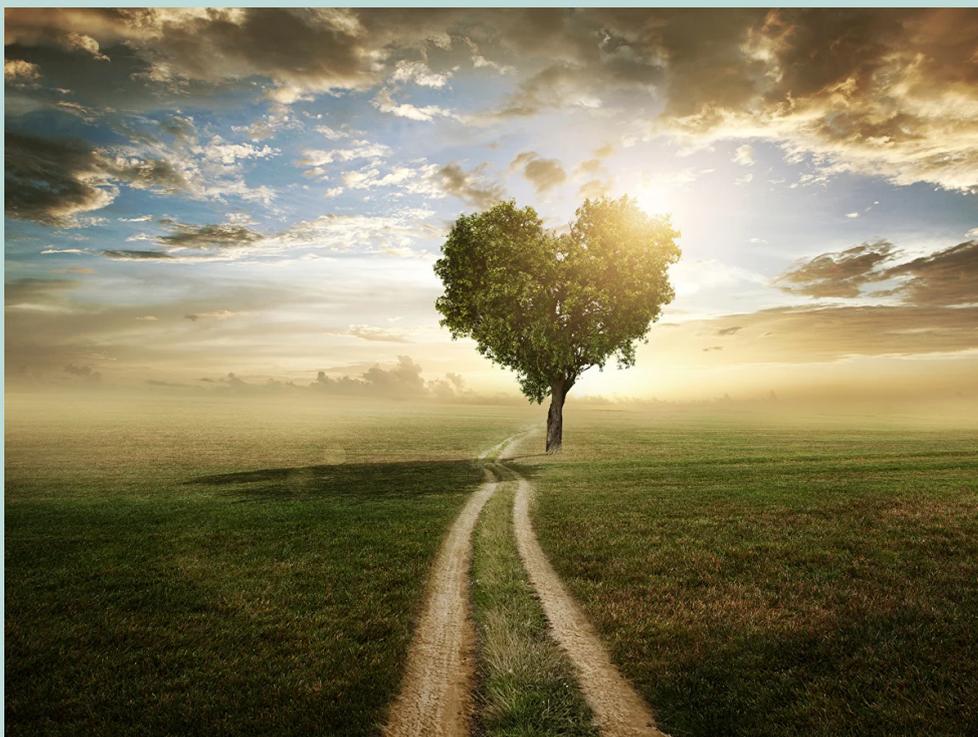
Целенаправленные действия должны руководствоваться вашими основными ценностями: Каким вы хотите быть перед лицом этого кризиса? Каким человеком вы хотите быть, после того как он пройдет? Как вы хотите относиться к себе и другим?

Ваши ценности могут включать в себя: любовь, уважение, юмор, терпение, смелость, честность, заботу, открытость, доброту или множество других. Ищите способы реализовать их в течение дня. Позвольте им направлять и мотивировать ваши действия.

Конечно, по мере того, как разворачивается этот кризис, в вашей жизни будут возникать всевозможные препятствия; каких-то целей вы не сможете достичь, чего-то вы не можете сделать, будут проблемы, для которых нет простых решений. Но вы все еще можете проживать свои ценности множеством различных способов, даже перед лицом всех тех вызовов, с которыми придется столкнуться. Особенно обратите внимание на ценности доброты и заботы.

Поразмышляйте:

- Каким добрым и заботливым способом вы можете относиться к себе, проходя через это?
- Какие добрые слова вы можете сказать себе, какие добрые дела сделать для себя?
- Какими добрыми способами вы можете взаимодействовать с другими, кто переживает непростые моменты?
- Какие добрые, заботливые способы внесут свой вклад в благополучие вашего окружения?
- Что вы можете сказать и сделать сейчас, что позволит вам спустя годы почувствовать гордость за это?



8. Определить ресурсы

Определите для себя источники помощи и поддержки. Они могут включать в себя друзей, семью, соседей, медицинских работников, аварийные службы. Убедитесь, что вы знаете

номера телефонов экстренных служб, включая, при необходимости, психологическую помощь.

Также обратитесь к своим социальным сетям. Возможно вы можете предложить поддержку другим людям и стать для них ресурсом, также как и они могут быть им для вас.

Важнейшим аспектом этого процесса является поиск надежного и заслуживающего доверия источник информации для обновления сведений о кризисе и получения рекомендаций по его решению.

Веб-сайт Всемирной организации здравоохранения является ведущим источником такой информации:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Также посетите веб-сайт государственного департамента здравоохранения вашей страны.

Используйте эту информацию для разработки своих собственных ресурсов: план действий, чтобы защитить себя и других, заранее подготовиться к карантину или чрезвычайной ситуации.



9. Дезинфекция и расстояние

Я уверен, что вы уже знаете это, но стоит повторить: регулярно дезинфицируйте руки и соблюдайте дистанцию с другими людьми, насколько это реально возможно, ради блага всех нас. И помните, мы говорим о физическом дистанцировании, а не о сокращении эмоционального контакта.

Это важный аспект целенаправленных действий, поэтому приведите его в соответствие с вашими ценностями; это действительно забота о себе и окружающих.

Итоги

Снова и снова, и опять, когда проблемы накапливаются в мире вокруг вас, и эмоциональные бури бушуют в мире внутри вас, возвращайтесь к вышеописанным шагам.

Мы надеемся, что здесь есть что-то полезное для вас; и не стесняйтесь поделиться этим с другими, если вы думаете, что это будет полезно для них.

Сейчас трудные, тяжелые, пугающие времена, поэтому, пожалуйста, относитесь к себе с добротой. *И помните слова Уинстона Черчилля: «Если ты идешь через ад — не останавливайся, продолжай идти!»*



Практические рекомендации и упражнения

Изоляция

Вы можете попробовать некоторые из следующих рекомендаций или найти свои собственные способы:

1. Забота о себе и близких. Выполнение медицинских рекомендаций, готовка и разнообразие рациона питания (если есть возможность), сон, забота о теле и использованием косметических средств и т. д.
2. Саморазвитие и работа. Чтение книг, просмотр обучающих программ и вебинаров, удаленная работа.
3. Держать себя в форме. Выполнение ежедневных физических упражнений (зарядка, йога, растяжки, упражнения с собственным весом и т. д.)
4. Сделать что-то новое или то, что давно хотели, но откладывали. Разобрать старые вещи и бумаги, убраться в квартире, почистить компьютер.
5. Делать важные дела дистанционно. Заказать товары онлайн, оплатив картой с доставкой на дом.
6. Быть в контакте. Общение по телефону с близкими, чаты и видеоконференции с друзьями, чтение актуальных новостей из проверенных источников. Обсуждайте не только темы связанные с вирусом и текущей ситуацией.
7. Уделить внимание хобби. Занятие творчеством, просмотр фильмов и сериалов, прослушивание музыки и концертов онлайн, пение, вышивка и рукоделие и т. д.
8. Тренировать эмоциональную устойчивость, управление вниманием. Практиковать медитации, дыхательные техники, техники релаксации и т.д. Верующим всегда можно уделить время молитве.
9. Строить планы на будущее. Записывал, что важного вы хотели бы сделать после завершения изоляции в позитивном ключе, понимая, что все то, что сейчас происходит временный этап.

Карантин и изоляция – это не остановка жизни, а возможность уделить внимание другим ее аспектам, которые тоже могут приносить пользу, радость и удовольствие. Важна ведь не сама ситуация, а то как мы ее оцениваем и какие целенаправленные действия предпринимаем.

В условиях изоляции необходимо знать несколько важных моментов о взаимодействии с теми, кто рядом, чтобы сохранить отношения с близкими:

- Быть наедине с самим собой. Обозначить личное пространство, где вы можете побыть в одиночестве, если не позволяет территория, договорится с родными о времени, когда это можно реализовать. В этот период заняться чем-то приятным и ресурсным для вас, чтобы почувствовать контакт с самим собой, телом, эмоциями.
- Если кто-то и ваших близких хочет побыть один или позаниматься чем-то без вас проявите к этому понимание и уважение. В данной ситуации это важно и полезно и для вас, и для них.
- Сфокусироваться на собственной деятельности, прислушиваться к своим потребностям. Чем бы мне хотелось заняться сегодня? А моему мужу/жене/детям/маме? (стоит спросить, ведь мы не умеем читать мысли других) Даже в условиях самоизоляции можно найти массу занятий, могут быть интересными и важными для вас, не привлекая при этом домочадцев. (см. выше)
- Совместные увлечения и занятия. Приготовьте что-то вместе, займитесь йогой или фитнесом дома, посмейтесь над комедией. Все это, если есть обоюдное желание, если его нет - обижаться не стоит, вы не должны все делать вместе.
- Прислушиваться, понимать, наблюдать, проявлять уважение, делиться чувствами безоценочно, объединяться, не забывать говорить добрые и теплые слова, комплименты и т.д. У близких рядом с вами может быть много своих эмоций – тревога, раздражение, рассеянность и т.д., а также разное поведение, все в стрессе и справляются как могут. Не спешите доказывать свои позиции в духе «ты дурак, а я прав», замените это на что вроде: *«Давай подумаем вместе как лучше поступить в этой ситуации»* или *«Я вижу, что ты сейчас взволнован, мне тоже трудно справляться с некоторыми моментами»* и прочие фразы формата «Я – высказывание»
- Не спешите сходу делиться с близкими какой-то информацией, если они вас не просят, возможно они уже устали от нее и хотят выяснить для себя что-то позже, находите комфортный момент для диалога. Если в вашей семье есть пожилые люди, уделите им особое внимание, поддержите, расскажите о противовирусных мерах, важности изоляции и заботы о себе.
- Узнать друг друга лучше. Любой кризис – это не только все негативное, что мы видим сейчас вокруг, это еще и возможности, в данном случае возможность понять, как мы вообще общаемся с теми, кто рядом с нами, насколько хорош мы их знаем, хотелось бы нам что-то изменить/улучшить в этих взаимоотношениях, но без лишней рефлексии и в меру.

Пример дыхательной практики

1. Сядьте на стул, выпрямитесь. По возможности отодвиньтесь от спинки стула, чтобы позвоночник ни на что не опирался. Поставьте ноги на пол, закройте глаза или опустите взгляд.
2. Сконцентрируйтесь на движении вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Прислушайтесь к ощущениям, которые возникают при каждом вдохе и выдохе. Понаблюдайте за своим дыханием, но не ожидайте чего-то особенного. Не нужно регулировать или подстраивать дыхание. Если вам трудно сфокусироваться на дыхании, найдите место где, вы ощущаете его лучше всего (область живота, грудь, нос и т.д.)
3. Возможно, через какое-то время вы заметите, что отвлеклись. Обнаружив это, не ругайте себя и постарайтесь снова сосредоточиться на дыхании. Умение замечать рассеивающееся внимание и вновь концентрироваться на дыхании, не критикуя себя, считается важнейшей составляющей упражнения.
4. В конце концов ваш разум может успокоиться и стать гладким, как зеркальная поверхность озера, но может и не стать. Даже если у вас получится поймать чувство абсолютного спокойствия, оно может оказаться мимолетным. Однако неприятные эмоции тоже могут исчезнуть так же быстро. Что бы ни случилось, просто примите это как данность.
5. Через минуту откройте глаза и посмотрите вокруг.

Трудные времена пройдут, важно какими мы станем после них. Даже из этой непростой ситуации можно вынести максимум положительного, полезного для себя и для нашего окружения. Берегите себя!

С заботой о вас Киселев Н.В., Казымаев С.А.

