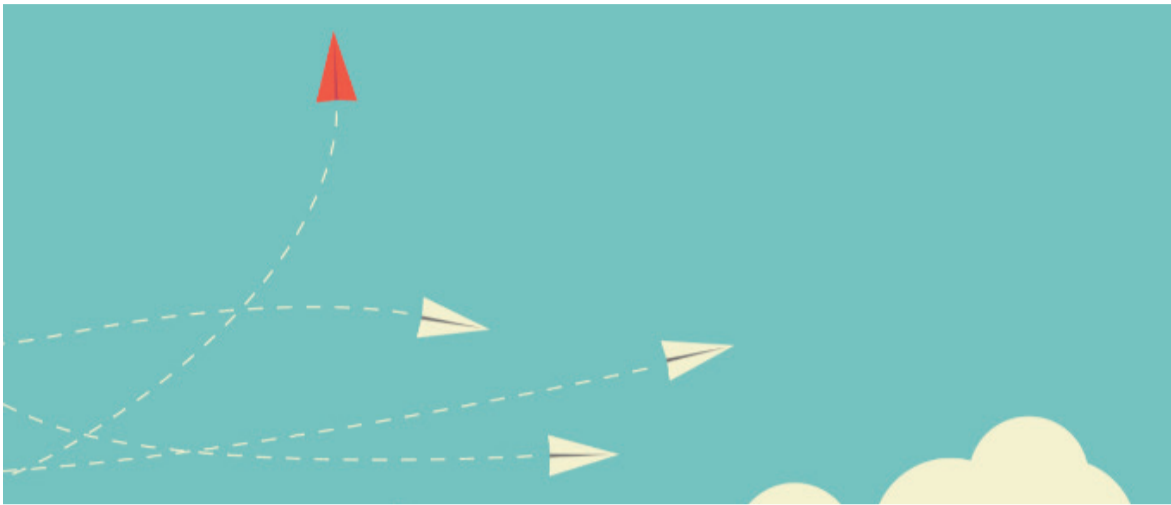


Коронавирусная “Реальность”: Поддержание психологической устойчивости во время постоянных перемен

Ситуация с коронавирусом несет неопределенность и требует от нас адаптации к серьезным и постоянным изменениям в нашей повседневной жизни. Как суметь оставаться спокойным и уравновешенным, когда наша реальность постоянно меняется?



Развиваем психологическую устойчивость

Психологическая устойчивость - это способность адаптироваться к трудным обстоятельствам и продолжать развиваться несмотря на различные сложности. Это также умение восстанавливаться после трудных жизненных этапов, делать выводы, становиться сильнее, и опять хорошо себя чувствовать после того, как трудный этап завершен. Наша способность справляться с трудностями может меняться со временем в зависимости от наших личных качеств, типа и количества проблем, с которыми приходится преодолевать. Сегодня, когда проблема, с которой мы столкнулись, оказалась длительной, постоянно меняющейся и не имеющей точной даты своего окончания, нам гораздо труднее адаптироваться и справиться с ней. Тем не менее, все неприятные нюансы коронавирусной пандемии предоставляют нам уникальную возможность приобрести и развить навыки психологической устойчивости.

Эффективное и позитивное мышление

Трезвое мышление позволяет нам быть реалистами и думать рационально даже в ситуации, которая кажется пессимистичной. Реальность обычно сложна, и поэтому умение «видеть стакан наполовину полным», находить преимущества и двигаться дальше, помогает нам успешно справляться с трудностями. Даже когда реальность скорее плохая нежели хорошая, нам стоит вспоминать о том, что черная полоса в жизни - лишь вопрос времени, и в скором будущем все наладится. Сохраняйте чувство юмора, оно хорошо помогает преодолевать трудности.

Попробуйте проверить, как вы разговариваете с самим собой - трезво ли вы оцениваете ситуацию? Какие области вашей жизни являются «тихой гаванью» сейчас? В чем вы успешны и что вам нравится, даже сейчас, в ситуации неопределенности? Какие способности, которые могут помочь вам справиться с ситуацией, у вас есть? Что помогло вам пережить трудные моменты в прошлом? Что сработало для вас сегодня? Как вы это сделали?

Не забудьте дать себе положительную поддержку, когда дело доходит до неудачных попыток, и сосредоточиться на путях решения проблем, которые вам доступны. Скажите себе, что вы можете справиться, двигаться вперед на один шаг в день. Хвалите себя за каждый прошедший день, и применяйте к себе поощрение и позитивное и уважительное отношение - вам позволено совершать ошибки, испытывать трудности, разочаровываться.

Личные ценности

Личные ценности – это те идеи, которые придают значение и смысл нашей жизни. Они направляют течение нашей жизни в нужное русло и устанавливают стандарты, которые определяют наше поведение. Личные ценности являются важным компонентом психологической устойчивости и поддерживают нашу самооценку. Примерами личных ценностей являются переживания за детей, демонстрация любви и заботы по отношению к ним, или же поддержание уровня профессионализма в карьере. Изучение ваших личных ценностей позволяет вам определить то, что является для вас наиболее важным в условиях коронавирусного карантина. Возможно, вы обнаружите, что для того, чтобы оставаться терпеливым со своими детьми, вам нужно хорошо высыпаться. Возможно, вы решите сократить рабочую нагрузку несмотря на расходы, чтобы поддерживать уровень профессионализма, который вам важен.

Попробуйте понять, какое ваше поведение и какие действия подталкивают вас к реализации ваших личных ценностей? Что делать если ваш механизм преодоления неэффективен? Ценности позволяют нам продолжать двигаться в правильном направлении даже когда вы понимаете, что цели никогда не могут быть полностью достигнуты, однако вы продолжаете двигаться к ним. Когда вы знаете, что вы делаете вещи, которые соответствуют вашим личным ценностям, вам легче поддерживать высокую самооценку и позитивный настрой, даже когда вы совершаете ошибку или сталкиваетесь с трудностями.

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни является важной составляющей поддержания психологической устойчивости вообще в жизни, и в трудные времена в частности. Здоровый образ жизни включает в себя сбалансированное питание, занятия спортом и полноценный сон. Кроме того, что это полезно для вашего физического здоровья, такой образ жизни способствует улучшению концентрации внимания и улучшению настроения, повышению самооценки и уверенности в себе. Не всегда легко найти в себе силы, чтобы приготовить полезный салат или начать тренироваться вместо того, чтобы развалиться на диване и посмотреть интересное шоу. Но если вы обнаружите, что вы все время чувствуете усталость, напряжение и стресс, ощущаете, что тяжело реагируете на ежедневные трудности и вам непросто сохранять равновесие, вам следует подумать о внесении небольших изменений в свой распорядок дня, чтобы улучшить ситуацию. Даже одно небольшое изменение в день может оказать положительное влияние на вашу психологическую устойчивость и помочь вам справиться с ситуацией.

Личное пространство

Мы все нуждаемся в личном пространстве, чтобы передохнуть в течение дня, особенно если мы переполнены чувством потери контроля и неуверенности в будущем. Чтобы поддерживать психологическую устойчивость во время постоянного стресса и перемен, нам всем нужно время для рефлексии и реорганизации. Найдите то, что помогает вам избавиться от негатива и перестать фокусироваться на проблемах. Может быть вам стоит заняться дыхательной гимнастикой или практиковать релаксирующие техники перед сном? Набрать теплую ванну или почитать хорошую книгу с чашечкой кофе?

Поддержка и получение помощи

Чтобы проходить через жизненные трудности, подобные тем, с которыми мы столкнулись сейчас, нам нужна поддержка - кто-нибудь, с кем можно поговорить, кто-нибудь кто заметит и оценит усилия, которые мы прикладываем, чтобы решать возникшие проблемы. Найдите время для значимых разговоров с друзьями или родственниками, возрастите свои отношения для того, чтобы стать поддержкой друг другу. Не стыдитесь просить помощи. Нынешняя реальность сурова, и никто не должен оставаться с судьбой один на один. Рассказывайте другим о своих чувствах. Гораздо приятнее справляться с короной вместе. Если вы чувствуете, что трудности берут над вами верх и вы нуждаетесь в профессиональной помощи, то не стесняйтесь обратиться к вашему семейному врачу, в центры психологической помощи или к социальным работникам для того, чтобы получить помощь, на которую вы имеете полное право.