

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ НА ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Чтобы уберечь себя и свою психику от «массовой тревожности», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в одержимость. Для этого:

- Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, смс и социальных сетях.
- Старайтесь ограничить общение на тему тревог и постоянных жалоб тех, кто загружает вас. Негативные эмоции тоже заразны, а тревожность в результате может ослабить иммунитет.
- Возьмите за правило – замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию, это может быть все, что угодно: солнечное утро, аромат кофе, любимая песня, красивая вещь. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее.
- Не стоит часто листать бесконечную ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из её защитных реакций – желание контролировать ситуацию. Но это иллюзия контроля – мониторить новости. На самом деле это только усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. А длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.
- Конечно, мы можем читать и просматривать новости, но выделите для этого определенное время, 2-3 раза в день.
- Читая новости, отслеживайте сильные телесные и эмоциональные реакции. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны стать сигналом закрыть ноутбук/смартфон и сменить вид деятельности.
- Выражайте и проживайте свои эмоции. Любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовые реакции. Эмпатия – естественное человеческое качество. Если, например, хочется плакать – плачьте.
- Переключиться с тревоги на уверенность (методом какой-либо деятельности) можно в любой момент. Самое время потренировать этот навык. Да, не у всех это получится сразу. Но это возможно.

Например, в период самоизоляции сместите фокус вашего внимания на то, что вы сами можете контролировать в своей жизни, и на то, на что раньше не хватало времени. Например:

- составить рацион питания и заняться зарядкой для укрепления иммунитета
- провести ревизию гардероба
- сделать генеральную уборку, возможно доделать ремонт, (если все необходимые материалы присутствуют дома)
- почистить память рабочей карты памяти, смартфона, ноутбука, компьютера и т.д.
- посадить цветы и ухаживать за ними
- пересмотреть любимые фильмы
- экспериментировать с рецептами блюд
- заняться наработками для своей профессиональной деятельности...

Держите связь с реальностью!

И сохраняйте критическое мышление. Принятие реальности происходит через проживание 5 стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие.

Главное: не зависнуть в стадии отрицания – не отрицать факт опасности инфицирования, не игнорировать рекомендации медработников и соблюдать режим самоизоляции и карантина.

С точки зрения психологии, отрицание в данном случае – это инфантильная черта личности – побег от стрессовой ситуации, когда человек не хочет признавать и брать на себя ответственность за происходящее, транслирует детскую позицию «я в домике» - и, значит, опасности нет. Как правило, в этом случае человеку невозможно ничего объяснить, и он не воспринимает информацию, потому что у него отсутствует критическое мышление.

А тем, кому действительно сложно справиться со своими переживаниями в этот период, очень страшно за себя и своих близких стоит обратиться к психологу.

Проводятся онлайн - консультации. Для это сейчас даже не нужно выходить из дома!