

Забота о себе – это конструктивная стратегия (у психологов это зовется копинг-стратегии – стратегии совладания со стрессом), как лучше справиться с проблемами и трудностями сегодняшней жизни. Хочу предпослать советам от психологов начальные строки стихотворения А.Кушнера 40-летней давности:

«Времена не выбирают,
В них живут и умирают.
Большой пошлости на свете
Нет, чем клянчить и пенять.
Будто можно те на эти,
Как на рынке, поменять.
Что ни век, то век железный...»
(«Канва» Ленинград: Советский писатель, 1981 г.)

Забота о себе тесно связана с саморазвитием личности и сохранением душевного, психического и физиологического здоровья в условиях высокой неопределенности и ограничений, связанных с пандемией...

Итак, некоторые рекомендации от «здорового смысла» психологов на текущий момент для педагогов и родителей:

Соблюдать гигиену сознания:

- Прежде всего, необходимо избавиться от негативных мыслей и новостей.
- Не нагнетать негатив, читая «тонны» информации, т.к. может накрыть паника, в голове «поселится» очаг тревоги, который будет отвлекать часть ваших психических ресурсов от актуальных задач и ослабит потенциал сопротивления.
- Не поддаваться панике, слухам и мыслить позитивно.
- Читать только проверенную и официальную информацию!
- Не обсуждать с близкими и знакомыми тему коронавируса, а найти научную информацию о том, что такое вирусы, какие меры профилактики эффективны.
- Сохранять критичность мышления, особенно в отношении высказываний модных блогеров и медиа-персонажей по темам, в которых они явно не профессионалы.
- Сохранять спокойствие и не накручивать себя.
- Смотрите комедии, подборки анекдотов и интермедий, настройтесь на позитив

Саморегуляция, медитация, арт-терапия и т.д.:

- Если увлекаетесь духовными практиками, можно пробовать медитации, релаксации, йогу..., много успокаивающих, расслабляющих и исцеляющих мантр.
- Проводить дыхательные практики и нейрогимнастику для насыщения мозга кислородом.
- Не стоит увлекаться разговорами о чужих болезнях и трагедиях.
- Следует не забывать о своем эмоциональном состоянии. Давайте себе возможность хотя бы два часа в день выпустить своего «внутреннего ребенка».

Важно не оставаться одному, а все-таки быть в обществе.

- Одиночество порождает ненужные мысли и ведет к необдуманным действиям.
- Подумать о том, как в условиях изоляции и ограничений не стать отшельником. Есть множество возможностей для общения: видео, аудио,— да и пока нет ограничений, проводить время с родными, друзьями, по возможности офлайн.
- Поддерживать связь с родными и близкими, сообщать им хорошие новости.
- Выстраивать качественные эмоциональные связи с близкими людьми.
- Устроить семейную инвентаризацию балконов, кладовок; если есть возможность оптимизировать жизненное пространство по правилам «бережливого производства».
- Не замыкаться. Помимо общения с глазу на глаз и походов в гости теперь есть множество других вариантов взаимодействия с родными и друзьями. Поддерживать связи важно, иначе есть шанс «уйти в себя» и свои переживания и «не вернуться».
- Семейным людям стоит помнить, что их родные так же вынуждены находиться в изоляции не по своей воле. Им нужна не меньшая поддержка, а еще это прекрасный повод найти общие увлечения или вспомнить про них: совместный просмотр с последующим обсуждением кино, чтение книг, настольные игры.

- Совместный досуг, который доставляет удовольствие всем членам семьи позволяет поддерживать хорошую атмосферу в доме.
- Учить детей тому, что умеешь сам (сама): лепить, рисовать, писать сочинение, работать над презентацией, готовить, вязать, шить и т.д.
- Необходимо поддерживать тех, кому хуже всего — пожилым родственникам, — объяснять вещи, которых они боятся, помогать, держать постоянную связь.
- Пандемия позволяет понять, что такое настоящая семья и как это хорошо, когда мама-папа дома и занимаются детьми и делами семьи...

Личная гигиена.

- Соблюдать правила гигиены, безопасного поведения, санитарно-гигиенические меры предосторожности (базовые требования врачей).
- Чаще мойте руки или обрабатывайте руки антисептиком.
- Мыть руки хозяйственным мылом.
- Антисептики — в машину, в сумку, в карманы.
- Чаще стирать личные вещи и обрабатывать поверхности санитайзером.
- Правильно носить маски в местах общего скопления людей.
- Правило трех букв: М, Р, Д — маска, руки мыть, дистанцию соблюдать.
- Если же Вам не удастся избегать людных мест, используйте маску и перчатки

Заниматься своим телом.

- Заниматься зарядкой, спортом. Сейчас в интернете большое количество комплексов.
- Ежедневная зарядка 10–20 мин и контрастный душ не только позволяет организму размяться и проснуться, но и поднимает нам настроение, повышает сопротивляемость организма к негативным физическим и психическим воздействиям.
- Использовать время с пользой. Заняться лечебной физической культурой, подкачкой, растяжкой. И время пройдет быстро, и тело в порядок привести можно.
- Заниматься физическими упражнениями, подобрав специальный комплекс.
- Жизнь продолжается, поэтому нужно поддерживать физические нагрузки, следить за своим состоянием. В здоровом теле — здоровый дух
- В условиях пребывания дома мы ограничены в движениях, поэтому отличным решением станут удобные домашние занятия спортом. Это может быть все что угодно, то, чем вы давно мечтали заняться: йога, фитнес, растяжка и даже танцы (в интернете много бесплатных видео по нужным темам).

Заниматься любимым хобби.

- Найти новое занятие либо вспомнить старое интересное (любимое).
- Возобновить хобби или любое интересное занятие на дому.
- Можно рисовать, петь, играть в настольные игры;
- Составить и посмотреть рекомендованный значимыми экспертами список сериалов и фильмов.
- Смотрите мировые спектакли, балеты, слушайте хорошую музыку.
- Совершайте онлайн-экскурсии по городам и странам, мировым музеям и галереям.
- Можно пересмотреть свои любимые фильмы, прочитать книги, которые давно хотели, перечитать любимых классиков.
- Если пандемия «подарила» много свободного времени, вспомнить, что же вечно откладывалось на потом. Сейчас самое время вспомнить хобби, выучить язык, научиться чему-то новому.
- Займитесь тем, что вам нравится, на что не было времени раньше.

Следить за питанием.

- Не стоит сидеть и «заедать стресс», объедаться.
- Ешьте здоровую пищу, в т.ч. с учетом рекомендаций своего лечащего врача. Для большинства полезно белое мясо, фрукты, овощи, яйца, молочные продукты. Очень важно придерживаться суточной нормы КБЖУ (калорий, белков, жиров, углеводов).

- Не увлекайтесь едой навывнос; внесите в еду разнообразие, попробуйте что-то приготовить сами из того, что требует времени, но очень хочется освоить на будущее.
- Пейте достаточное количество воды. Пейте столько, сколько требует ваш организм. Пейте очищенную негазированную воду.
- В бешеном темпе нашей обыденной жизни мы часто не успеваем замечать, что и когда мы едим. Но сейчас вы дома, а значит, ничто не отвлечет вас от вашего питания.
- Составьте меню и определите режим питания, ваш организм скажет вам «спасибо!»

Разрешить/позволить себе отдых.

- Сохранять режим сна и отдыха.
- Иметь здоровый сон, выспаться.
- Не забывать про возможности и пользу дневного отдыха.

Приносить радость себе.

- У каждого своя маленькая радость. Для кого-то это чашечка кофе или шоколадка, для кого-то — поездка на дачу, для кого-то — общение с друзьями и т.д.
- Общение с природой в любую погоду: лес, вода, солнце, свежий воздух...
- Баловать себя вкусной едой.
- Разбавлять свой досуг играми, комедиями, общением с друзьями (в т.ч. по Сети).
- Создавать вокруг себя больше положительных приятных моментов, «видеть счастье» в мелочах, займитесь дизайном своего домашнего пространства.
- Очень помогают сеять напряжение горячие ванна или душ.
- Обнимашки с близкими (ну или с животными, смотря кто есть в доме).

Внимательней следить за своим здоровьем, не заниматься самолечением.

- Повышать иммунитет: витамины, полезные продукты, свежий воздух, прогулки пешком.
- Пить шиповник и листья смородины (для иммунитета)
- Своевременно обратиться за помощью в случае болезни.
- Понимать ситуацию и знать признаки болезни, вовремя обращаться к врачу ради себя и окружающих людей.
- Следить за своим состоянием здоровья, при первых признаках недомогания сократить общение, обратиться к врачу.
- Выполнять медицинские рекомендации.

Отнестись к ситуации философски, как к испытанию, новому этапу или возможности саморазвития и самоисследования.

- Можно заняться изучением себя (тесты, диагностики).
- Изучить тренды, развить себя и свои социальные навыки.
- Заняться улучшением личного бренда.
- Составьте список желаний: внесите в него то, о чем вы всегда мечтали, но на что не хватало времени. Выделите наиболее важные для вас и начните их осуществление.

Научитесь планировать свой день.

- Распланировать свой день и стараться придерживаться плана.
- Визуализировать свои планы и цели.
- Чтобы не впасть в депрессию, продолжать жить в том же временном ритме, что и раньше.

Учиться.

- Пандемия «подарила» множество всевозможных онлайн-курсов, многие из которых могут позволить в дальнейшем организовать удаленную работу.
- Очень много онлайн-платформ для обучения. Марафоны, ретриты (см.интернет), курсы, которые можно пройти в дистанте.
- Освоить новое дело, - то, что раньше не умел, повысить свою квалификацию.

(составил по материалам психологических публикаций и своего преподавательского опыта зав. ОПМС, к.пс.н. Гайнутдинов Р.М. 23 декабря 2021 г.)