

Як зберегти психічне здоров'я в умовах дистанційної роботи чи навчання

Під час карантину більшість за нас найперше піклується про своє фізичне здоров'я, забуваючи про не менш важливе – психічне. Вплив умов карантину на наше психічне здоров'я та самопочуття не варто недооцінювати. Життєва ситуація, у якій ми опинилися є не звичною для усіх нас, вона мобілізує в нас сили, щоб справлятися з власним стресом та підтримувати значимих для нас людей.

Створіть зручні умови для себе та оточуючих

Щоб уникнути стресу, найкраще скористатися принципом «мінімалізму та лаконічності». Насправді багато речей впродовж карантину можуть абсолютно не знадобитися, проте вони можуть займати місце як фізично, так і психологічно у вашій голові. Спробуйте відкласти більшість справ на день подалі, інші покладіть в межах оптимальної досяжності. Для деякого є корисним навіть наклеїти стікери, щоб позначити де що лежить, особливо якщо це стосується робочих документів.

Обговоріть, розплануйте та дотримуйтесь графіку навчання чи роботи

Важливо обговорити з родиною або з тим ким проживаєте певні домовленості, правила та обов'язки. Чим чіткіше вдасться домовитися, тим легше буде в подальшому. Відчуття втрати певної свободи викликає в нас додатковий стрес, саме тому важливо пояснити з якою метою ви це пропонуєте й можливо наголосити, що це не система покарань чи обмежень, а виправдана у таких обставинах необхідність. Графік чи то режим, сприятиме тому, що буде менше витрачатися час на зайве планування чи метушню на кшталт «за що ж хапатися у першу чергу». Почуття безпеки та контролю, яке ви відчуєте коли почнете дотримуватися встановлених спільно правил, також сприятиме зближенню, уникненню зайвих конфліктів та у разі чогось може слугувати останнім аргументом у непорозуміннях. Почніть з простих речей, наприклад розпорядку дня, який включатиме час на прокидання, ранкову гігієну, для фізичної активності чи ранкових ігор, час для спільного приготування сніданку й його смакування, далі час для навчання та роботи (з перервами кожні 30-40 хв на 10-15 хв) й так до обіду. Ви самі організовуєте свій час, проте важливо усвідомити, що в ньому має знайтися місце для усіх, особливо для дітей.

Не відкладайте на потім те, що можете зробити впродовж наступних 15 хвилин

Якщо ситуація вимагає від вас відкласти щось, то заплануйте час коли ви повернетесь до цієї справи. Якщо ж вона одна з пунктів вашого переліку активностей на сьогодні, не спішіть її одразу викреслювати й вписувати на наступний день, спробуйте знайти для неї час впродовж цього дня. Також будьте обережні з думками на кшталт «або все, або нічого» чи «я мушу». Вони, як правило, не є помічними, а часом і контрпродуктивні, й можуть підживлювати почуття тривоги, спровокувати гнів чи обурення.

Не приховуйте та обговорюйте свої думки чи емоції, щодо режиму та завдань

Щоб зменшити напругу й знизити ризик виникнення конфліктів, говоріть з рідними або тим кому довіряєте. Під час кризи нормально відчувати пригнічення, занепокоєння, розгубленість, страх чи гнів. Не намагайтеся приховувати власні емоції від дітей чи членів сім'ї. Навіть, якщо ви нічого не говорите й думаєте, що вони не вміють читати вашого обличчя, пам'ятайте, що ми завжди відчуваємо, коли поруч з нами хтось боїться, напружений від очікування чи готовий до «превентивної» атаки (зірватися у будь який момент у спалаху гніву). Водночас недовірки й очікування, що хтось прочитає наші думки, тільки підсилюють недовіру та руйнують почуття безпеки. Говорити про свої емоції не свідчить, що ви слабка чи егоїстична людина.