

Текущая ситуация - не столько про коронавирус, экономические шатания, сорванные планы и финансовые убытки. Все это конечно присутствует, но по настоящему страдать нас заставляет другое – неопределенность.

Когда в жизни много неопределенности и много тревожных новостей самое главное – найти «опоры»

1. Опора на факты

Выделите для себя 1-2 источника информации, которым доверяете, и обращайтесь к ним. Нет смысла тратить много времени на поиски новых сведений, все важное вы в любом случае узнаете. Информация ведь нужна для того, чтобы принимать решения и жить дальше. Если вы склонны к тревоге, ограничьте искусственно доступ к информации. Уберите уведомления, поставьте каналы на беззвучный режим и обращайтесь к новостям только в заранее запланированное время, например, 2 раза в день. Что делать с тревогой в остальное время? Принимать ее как неприятный флер, сопровождающий перемены, и не позволять ему отвлекать вас от важного. Чувствуете, что не справляетесь – обращайтесь за помощью к специалистам – психологам, психотерапевтам, психиатрам. Но не давайте тревоге управлять вашей жизнью.

2. Опора на ценности

Что для вас самое главное. Составить список своих ценностей. Что это – семья, дети, здоровье, отдых, отношения, карьера, деньги? И что из этого вы поставите на первое место, что на второе, третье? Подумайте, как в текущих условиях тратить время и силы на важное. Почаще берите паузу, выдыхайте и спрашивайте себя: «Что сейчас самое главное?» И делайте это.

3. Опора на правила

Тревога расшатывает, и четкие правила это та точка, в которую можно вернуться, сбившись с пути. Важно, что бы правила были сформулированы четко. Лучше всего записать их (например, тщательно мыть руки, не посещать мероприятия, не смотреть новости/социальные сети после 8 часов вечера и т.д.). Вероятность следовать записанному правилу выше, оно становится как бы личным, а не шаблонным.

Составить расписание и режим дня для себя, для детей, прописать и следовать ему.

4. Опора на привычное

Подумайте, как сохранить то, что для вас важно и приносит радость, адаптируя это под новые условия. Сегодня хороший шанс прокачать умение не сетовать, а принимать реальность и находить способ заботиться о своих потребностях.

А еще период неопределенности – это время заботы о себе. Когда все стабильно, можно не спать ночами, работать на грани возможностей. Но не сейчас. Сейчас стоит замедлиться. Тревога и необходимость принимать казалось бы, обыденные бытовые решения в новой сложной меняющейся ситуации незаметно съедают силы. Учитывайте это. Снизьте нагрузку. Вложите в здоровье, в отношения, в баланс

Неопределенность и тревога из-за нее это мучительно, но выносимо. И хотя изменения в нашей жизни в связи с текущей ситуацией неприятны, но мы способны приспособиться к ним также, как адаптируемся каждый день переменам более или менее заметным

Основные проблемы: неопределенность – тревога - сырой аффект. То, что пугает людей, коррелирует с их травмами, с прошлым опытом (даже если это травмы поколения их родителей или бабушек-дедушек).