**Рекомендации по предупреждению**

**психологического неблагополучия в ситуации неопределенности**

Неопределенность – проблема современного быстро меняющегося мира. Пандемия заставила столкнуться со всеми основными экзистенциальными проблемами, вызовами: с проблемой смерти, одиночеством, изоляцией, свободой и бессмысленностью, с вызовом судьбы как детерминантой того, что происходит с человеком. Обострились социально-психологические проблемы, связанные с уменьшением социальных контактов, депривацией общения, «сужением сенсорного поля» (отсутствием привычного потока ощущений), изменениями границ личного пространства, ограничениями передвижения, перестройкой разных видов деятельности во всех сферах жизни, сложностями регуляции эмоций и переживаний, увеличением межличностных конфликтов, преступлений, связанных с домашним насилием.

Непрерывное сопровождение информационного фона, несущего разнонаправленные и взаимоисключающие послания, многочисленные одновременные ограничения привели к тому, что привычные адаптационные механизмы, на которые человек опирался прежде, перестали работать. Основные потребности, которые в обычных условиях удовлетворяются и дают ощущение безопасности, стабильности, предсказуемости, контроля оказались под угрозой.

Испытывать тревогу в ситуации жизненных затруднений – это естественно, однако, важно отличать тревогу как беспокойство о реальных проблемах, от тревоги болезненного состояния, чрезмерной. Если нормальная тревога помогает решать проблемы, то чрезмерная тревога мешает полноценно жить (человек перестает оценивать адекватно реальную обстановку и тратит всю энергию не на решение реальных проблем, а на прокручивание негативных сценариев, тотально поглощает информацию (не «фильтруя»), теряет способность находить позитивные моменты в жизни).

В ситуации неопределенности прежде важно уделять внимание своему психическому состоянию и физическому здоровью, бережному отношению к себе.

Рекомендации по предупреждению психологического неблагополучия в ситуации неблагополучия:

* Помните, что *когда мы не в силах изменить ситуацию, изменяем отношение к ней*. Принять – это не значит сдаться или подчиниться обстоятельствам, это значит здравомысляще оценить реальность, факты и перспективы.
* *Общение.* Постарайтесь наладить общение с близкими вам людьми, с теми, кто вам важен и дорог, с теми, с кем вам комфортно. Ограничьте контакты с людьми, после общения с которыми, ваше состояние резко и надолго ухудшается.
* *Практика осознанности* один из лучших способов снижения тревоги. Поддерживайте состояние равновесия. В состоянии равновесия гораздо легче противостоять неожиданностям. Выберите наиболее подходящий вам способ: мышечная релаксация, аутогенная тренировка, дыхательные техники, др.
* *Любая кризисная ситуация – это вызов нашим ресурсам. Планируйте* восполнение психических и физических ресурсов наравне с важными делами: выделите время на дополнительный сон, прогулку, ванну, чтение книги, рисование, йогу, медитацию, то, что лично вам помогает отдохнуть, набраться сил, переключиться с негативных мыслей на позитивные.
* Верните себе *контроль* над ситуацией. Позаботьтесь о наличии контроля и структуры там, где это возможно в вашем случае (быт, спорт, финансы…). Составьте четкое расписание на день или неделю, используйте чек-листы. В условиях неопределенности, хоть что-то должно быть стабильным и четким. Естественно, мало составить расписание, ему необходимо следовать.
* *Ритуалы и традиции*. Постарайтесь, по возможности, следовать прежним ритуалам и традициям и создать новые.
* *Отдых и сон.* Ложитесь спать и вставайте в одно время, работайте блоками или по таймеру организма. В течение дня посвящайте обязательно время себе. Полноценный отдых (а не переключение на иной вид деятельности) и сон залог скорейшего восстановления ресурсной активности.
* *Физическая активность и спорт.* Не пренебрегайте занятиями спортом. Умеренная физическая активность (благодаря выработке «гормонов удовольствия») помогает справиться с тревожными состояниями.
* *Дыхательные практики*. Следите за дыханием. Время от времени делайте два медленных, два глубоких вдоха, это стимулирует парасимпатическую нервную систему и немного смещает баланс в сторону физиологического торможения. Если вы чувствуете, что не можете вдохнуть полной грудью, сделайте так, чтобы вдох был короче выдоха и через 3-4 цикла ваше дыхание восстановится.
* *Питание*. Повышенные эмоциональные нагрузки требуют качественного питания.
* *Новости и информация*. Контролируйте источники, из которых вы получаете информацию. Не давайте возможности не проверенным источникам влиять на ваше состояние. Заведите себе привычку читать или смотреть новости только утром. Вечером занимайтесь тем, что успокаивает и позволяет расслабиться.
* *Воспоминания о хорошем* *и юмор.* Научитесь концентрироваться на светлых моментах прошедшего дня (что хорошего произошло, что удалось сделать, узнать и т.д.), вспоминайте яркие счастливые моменты прошлого. Переживание позитивных эмоций регулирует сердечный ритм, что отражается на работе лимбической системы, а это в свою очередь уменьшает тревогу. Смейтесь больше. Юмор как зрелая психологическая защита, позволяет также избавиться от избыточного нервного напряжения и уменьшить беспокойство.
* *Снижайте уровень идеализации и требований к себе.*Помните, что все сделать и успеть невозможно! Пусть дома беспорядок или обед менее разнообразен – это не опасно для жизни. Гораздо важнее – ваши отношения с близкими людьми, спокойная обстановка дома, понимание и поддержка друг друга.
* *Филантропия.* Немножко филантропии не повредит. Когда ваше внимание перераспределяется, приходится заботиться о ком-то, кто нуждается в помощи, возрастает чувство собственной значимости и нужности, жизнь наполняется новыми смыслами и планами.
* Старайтесь организовывать с членами семьи, близкими *совместные занятия и времяпрепровождение*. Сосредоточьтесь на чувстве совместности: готовьте вместе еду, смотрите и обсуждайте фильмы, совершайте велопрогулки, играйте в настольные игры. Даже, если вы находитесь в разных географических точках, устройте совместное чтение или игру по видеосвязи.

Бережное отношение к себе, своему здоровью - залог продуктивной жизни.

Использованные источники:

1. Ахмедова Ю. Ситуация хелп: как пандемия повлияла на психологическое здоровье людей, какими будут последствия изоляции // Esquire: электронный журнал. – Москва. – 2020 – № 6
2. Исаева Е.Р. Медицинский психолог отвечает на вопросы о психологической помощи во время эпидемии / Исаева Е.Р. // Психологическая газета, 2020. – 29 мая.
3. Леонтьев Д.А. Между прошлым и возможным /

Психологическая газета, 2020. – 25 марта.

1. Сысоев Т. Как справиться с психологическими вызовами пандемии // Эксперт ONLINE: электронный журнал. – Москва. 2020. – №15-16 .