Каковы психологические последствия карантина и как сохранить хороший настрой?

Вы наверняка уже встречали десятки возгласов о том, что после пандемии коронавируса мир уже не будет прежним. Но как карантин в действительности повлияет на ментальное здоровье людей и как оставаться в позитивном настрое во время изоляции по мнению психологов — рассказываем.

Разумеется, изоляция, пусть и на благо общества, может нанести значительный ущерб психологическому здоровью. Психолог Саманта Брукс из Королевского колледжа Лондона и её коллеги провели анализ существующих данных о жизни в изоляции и выяснили, какие последствия нас ждут.

Стрессоры во время карантина:

- длительная изоляция приводит к посттравматическим симптомам стресса, избеганию и гневу;
- люди боятся за своё здоровье и испытывают страх перед тем, чтобы заразить других;

- людям становится скучно, поскольку они лишаются привычной рутины, у них становится меньше социальных и физических контактов с другими;
- отсутствие необходимых вещей для жизни во время карантина приводит к разочарованию, а также гневу и беспокойству даже спустя полгода после окончания изоляции;
- люди стрессуют из-за отсутствия достоверной информации или вовсе не понимают реальной ситуации и пребывают в подвешенном состоянии.

Стрессоры после карантина:

- финансовые потери и экономические трудности приводят к беспокойству на протяжении нескольких месяцах после карантина;
- к людям, находившимся в изоляции, другие могут относиться с подозрением и осторожностью, из-за чего те могут испытывать тревожность.

Как сохранять позитивный настрой?

1. *Сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать*

Страх и тревожность могут заставить вас чувствовать себя бессильным. Ваш тревожный мозг может твердить: «Вы не можете видеть своих друзей», «Экономика падает, финансовый кризис наступает», «Я живу в постоянном стрессе и неизвестно, когда это закончится».

И хотя вы не можете контролировать свои чувства, свои мысли или действия других людей, вы не бессильны. Сосредоточьте внимание на тех аспектах вашей жизни, которыми вы можете управлять. Так вы поймёте, что не бессильны.

Это могут быть простые повседневные вещи вроде того, что съесть на обед или как одеться для работы. Или же они могут быть глобальными: например, решить, чем займётесь после окончания карантина.

Составьте список вещей, которые вы контролируете, и вы удивитесь, как много их будет!

2. Ограничьте просмотр новостей

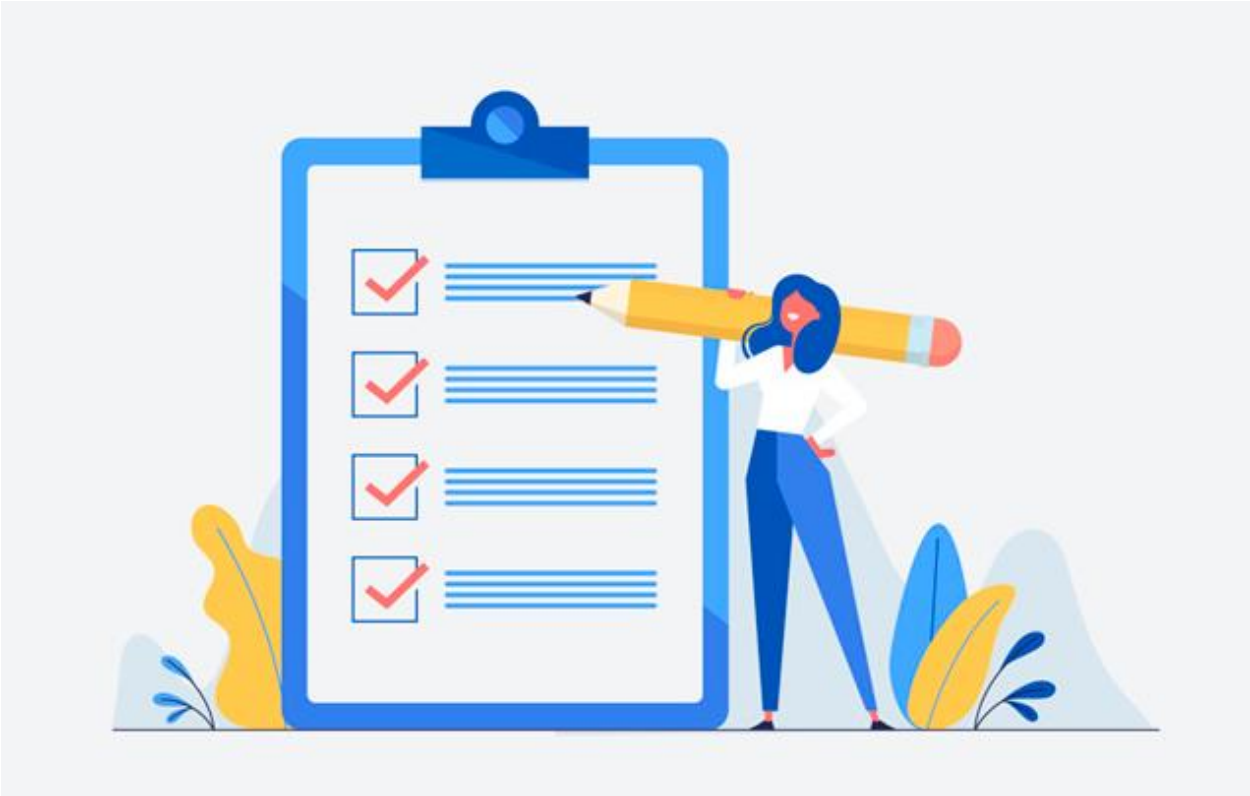
Постоянный мониторинг информации может давать ощущение того, что вы держите всё под контролем, но это не так. Конечно, нам всем нужна информация и руководство о том, что мы можем сделать, чтобы защитить себя и свою семью, но объём информации может быть разным.

Изучать статистику заболеваемости, читать о том, что в больницах не хватает медикаментов и сколько всего от нас скрывают — может только навредить.

Ограничьте время, которое вы проводите за просмотром новостей, читайте только официальные каналы связи, и выделяйте для этого немного времени в день.
И главное, если замечаете, что начинаете паниковать во время просмотра новостей, это сигнал, что пора отвлечься.

3. Установите личные цели

Мудрое распределение своего времени, последовательная рутина и продуктивная работа дадут ощущение того, что вы прогрессируете. Находясь в изоляции, очень легко потерять мотивацию, производительность и упорство, но расценивайте это как инвестицию в будущее.



Даже если вы оказались без работы или потеряли основной доход, у вас остались вы и ваши навыки. Продолжайте предпринимать шаги к достижению ваших личных и карьерных целей. Это может быть обучение, оттачивание старых навыков или приобретение новых знаний. И хоть пандемия могла задержать или приостановить некоторые сферы развития, вы должны продолжать предпринимать разумные шаги, чтобы стать вашим идеальным «я». Просто пересмотрите свой план на год и скорректируйте его.