

Уважаемые взрослые: родители и коллеги!

Я сижу дома на своём удобном диване и пытаюсь работать. И осознаю, как это трудно сделать, просто потому, что изменились условия. В этот момент мой мозг молниеносно анализирует обстановку, ориентируется на месте и посылает тормозящий сигнал – «Стоп...мы же дома. Какая работа? Пойдём чаю попьём!». И, чтобы написать эту нехитрую статью, я должна волевым усилием проигнорировать все сигналы «об ошибке» от своего мозга.

Что ж, остаётся признать, что все условия, в которых мы оказались сейчас, и вся сумма наших переживаний и связанных с ними мыслей называется кратко и ёмко – СТРЕСС! А теперь по порядку...об особенностях протекания стресса.

ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ СТРЕССА

Главная в том, что мы все разные, поэтому на стресс мы реагируем тоже по-разному! Вы можете чувствовать тревогу, злость, раздражение или апатию и т.д. И даже всё перечисленное в разное время.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- чувства – это то, что у нас внутри, а значит, мы первыми о них узнаём. Попробуйте точно определить, что чувствуете («Я чувствую...[назвать]»). Разрешите мысленно этому чувству быть, не ругайте себя, не стыдите за то или иное «плохое» чувство. Всему быть! Чувствовать можно всё. Другое дело – как это чувство проявлять во вне?
- постарайтесь найти причину, вызвавшую то или иное чувство («Почему я чувствую ...[назвать] ?»). Когда ясна причина, с ней можно работать – попробовать устранить, обсудить с близкими, изменить отношение к причине и т.д.
- расскажите при необходимости о своих чувствах и переживаниях близким, дайте им понять, в чём вы сейчас нуждаетесь. («Дорогие мои, я сейчас дико злюсь [или иное чувство], потому что [называем уже известную вам

причину]. Сейчас, чтобы мне было легче успокоиться, я прошу вас о...[формулируем просьбу]). Это может звучать очень странно на первый взгляд, непривычно и даже местами глупо...Но это лучше, чем доводить до мелких ссор, а тем более конфликтов. Согласны?

Ещё одна особенность – это накопительный эффект стресса. Может получиться так, что ещё вчера вы ложились спать в спокойном состоянии и хорошем настроении, а сегодня всё – что-то в вас иссякло.

Это как снежный ком: копилось по чуть-чуть, и с этим «чуть-чуть» вы справлялись, а когда критическая масса достигнута, тут уж «понесло»...

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- не ругать себя! Да, случившееся неправильно и лучше бы этого не происходило. Но если вы будете корить себя, то только ухудшите своё эмоциональное состояние. Чувствуете вину за своё поведение перед другими – просто извинитесь. Можете и хотите – тогда ещё объясните причину. Этого достаточно. **НО** в условиях **СТРЕССА** будьте и к себе **МЕНЕЕ ТРЕБОВАТЕЛЬНЫ!**
- анализировать свои чувства и их причины (было описано ранее).
- учиться расслабляться и сбрасывать накопившееся напряжение. Об этом расскажу **в следующей статье**.

Кроме того, в условиях самоизоляции стресс вызывает также обстановка, а именно возросшее время пребывания дома без смены условий. И любимый дом...как будто не так уж сильно нами любим.

И в этих обстоятельствах, странным образом, могут помочь два взаимоисключающих, на первый взгляд, процесса: **СОХРАНЕНИЕ ПРЕЖНЕГО РАСПОРЯДКА ДНЯ** и **ПРИВНЕСЕНИЕ НОВИЗНЫ**.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- сохранение привычного распорядка дня (подъём утром, время приёма пищи, дел и отдыха, и т.д.) как бы вынуждает наш мозг «жить по привычке», как всегда, не тратя сил на анализ и новые негативные переживания. Как известно, мозг координирует не только действия, мышление, но по физиологии – это система нейронных сетей и выработки гормонов. А это основа всей нашей насыщенной жизни. Поэтому, чем продуманнее будет режим дня в этот период, тем более стабильной будет психика и полнее ресурсы наших сил.
- новизна – это источник анализа для мозга, то есть его активной работы, чем она интереснее и позитивнее, тем лучше. В монотонности, однообразии мозг пресыщается, скучает, иногда паникует. Поэтому старайтесь побаловать себя и домочадцев чем-то новым!

Итак, чтобы «четыре стены» были по-прежнему защитой, а не угрозой, нужно сочетать привычный режим и его чёткое выполнение с новыми элементами.

ВОТ НЕСКОЛЬКО ИДЕЙ:

1. попробуйте делать какое-то бытовое, привычное дело по-новому: например, чистить зубы или причёсываться другой рукой. Такие задания можно чередовать или придумывать новое на каждый следующий день.
2. составьте список дел, которые давно хотели сделать, но откладывали. Реализуйте их каждый день, например, по одному.
3. поиграйте в игру «Старая вещь – новый взгляд». Выберите хорошо знакомую вам вещь. Отдайте её кому-то из членов семьи и попросите придумать несколько вопросов, касающихся этой вещи. Попробуйте ответить на вопросы чётко и точно. Иногда эта игра не только показывает, что мы не так уж хорошо знаем свои вещи, но и помогает нам заново оценить их значимость и вспомнить истории их появления у нас.

4. разумно и дозировано пользуйтесь услугами интернет ресурсов – посетите виртуально выставки в музеях или театральные постановки. Кстати, можно и нарядиться соответствующе для культурного похода, да и бутербродик в антракте скушать, заранее приготовленный на родной кухне. И это сработает! Потому что нашему мозгу нет разницы между реальным походом в театр и инсценировкой этого самого похода.

Дорогие друзья, сохраним бодрость духа и интерес к жизни в-сеобъѣж В ЛЮБЫХ условиях!

ваша Анна Алексеевна!

P.S. – вопросы, а также пожелания к темам новых статей вы можете мне адресовать в личных сообщениях через [Дневник.ру](#), [ВК](#) или [WhatsApp](#).