

# ЧТО С НАМИ ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ КРИЗИСА И КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Кризис, независимо от его причин, всегда характеризуется тем, что старые поведенческие стратегии и подходы к жизни больше не работают. Если мы хотим успешно выйти из кризиса, нам необходимо освоить новые способы борьбы с ним. Если это удаётся, то обычно мы становимся еще сильнее, располагая большими ресурсами. Однако адаптация к изменениям требует времени. Дай себе это время и помни, что все *Твои реакции в кризисе нормальны, ненормальной/необычной является ситуация.*



Каждый из нас готов принять изменения по-своему и со своей скоростью. Некоторые люди справляются с этим довольно легко, другим нужно больше времени. А кто-то не сможет принять изменения. В целом *есть несколько фаз адаптации к изменениям.* Сначала, как правило, возникает большое недоверие - как, это действительно происходит здесь и со мной? Затем наступает беспокойство, непонимание - вокруг происходит так много непонятного! Возможны также злость и гнев, которые, по сути, возникают потому, что мы чувствуем себя бессильными перед лицом новой ситуации. Чувство принятия приходит постепенно, да, мне не нравится эта ситуация, но я посмотрю, как я могу к ней приспособиться; Возможно, я не знаю, что произойдет в следующем месяце, но что я могу сделать сегодня, как я могу позаботиться о себе сейчас?

## УГРОЗА И ЭМОЦИИ

Мы устроены так, что когда сталкиваемся с реальной или воображаемой угрозой, наше тело «включает» реакцию физиологического стресса, т.е. переключается на режим выживания. Физически тело готово к бегу, борьбе или замиранию. Мгновенная мобилизация достигается не посредством мышления, которое требует участия более сложных мозговых центров и времени, а посредством эмоций, которые являются более примитивным, а также и более быстрым процессом. Такой механизм помог людям выжить в примитивной среде с прямой физической опасностью, однако редко так хорошо помогает в сегодняшних условиях.



**В настоящее время мы все чувствуем угрозу, и опасность кажется еще более страшной, потому что она на самом деле не видна, не понятна и не предсказуема. Таким образом, мы реагируем интенсивными эмоциями - страхами, беспокойством о будущем, о том, чтобы не заболеть; гневом и раздражением в отношениях, где наши границы кажутся нарушенными; чувством угнетенности и разочарованием в потере значимых ценностей.**

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

**Обрати внимание и прими свои эмоции.** Запиши или скажи, как Ты себя чувствуешь!

- **Занимайся физической активностью** или применяй техники релаксации.
- Ищи более реалистичный взгляд на ситуацию. Вот несколько полезных вопросов себе:
- Не путаю ли я эмоции с фактами?
- Какие факты подтверждают мои мысли?
- Не делаю ли я поспешных выводов?
- Каковы плюсы и минусы, если я так думаю?
- Принял ли я мысль о том, что ничего не могу сделать, чтобы изменить ситуацию?
  
- Также могут быть полезны различные приложения для психического здоровья - What's up, Self-Help for Anxiety Management (SAM), CBT, Thought Record Diary, Happify, Breathe2relax и т. др.
  
- Электронное обучение также эффективно, что позволяет нам больше узнавать о связи между нашими мыслями, эмоциями и поведением, выбирая свой темп обучения, а также изучать методы управления эмоциями и стрессом. Узнайте больше о содержании обучающих курсов:

- [УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ \(LAT\)](#)
- [STRESS MANAGEMENT \(ENG, LAT\)](#)



## КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ В ОБЩЕНИИ?

- Если Ты заметил, что Тебя переполняет гнев, **возьми паузу!**
- **Прежде чем реагировать, попробуй взглянуть на ситуацию глазами второго человека** (скажи себе: «Наверное, не так легко оказаться в такой ситуации - или чувствовать, так, как он чувствует себя сейчас»).
- **Покажи собеседнику, что Ты понимаешь, что с ним происходит** («Я слышу, что Ты расстроен... рассержен... опечален... разочарован...»).
- **Если Тебе причиняют эмоциональную или физическую боль, останови это** («пожалуйста, не говори со мной таким тоном - такими словами» или уйди и попроси помощи у других).

### МНЕ СТРАШНО!

Внезапность, неконтролируемость, незащищенность ... Как жить с непредсказуемостью и научиться её принимать? Ясно, что CoVID-19 связан с рисками для здоровья, но, безусловно, сопровождается и психологической неопределенностью и чувством опасности. **Если Ты испытываешь страх, то попробуй некоторые из этих заданий!**

- **Создай план действий!** Чтобы повысить чувство безопасности, можно рассмотреть потенциальные риски и разработать планы действий. Например, что Ты будешь делать, если Ты или близкий человек заражены, если у Тебя есть проблемы на работе или с финансами? Если есть конкретные планы, нам легче успокоиться и при необходимости мы будем готовы реагировать более адекватно.
- Пойми, что Ты можешь контролировать, а что нет. Раздели страницу на 2 столбца. В одном запиши «на что я сейчас могу повлиять», в другой - «на что я сейчас повлиять не могу» (см. Пример ниже!).

## ЧТО Я МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ?

### ЧТО Я МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ

Своё поведение  
Свои эмоции  
Своё отношение  
Соблюдать дистанцию  
Оставаться дома



### ЧТО Я НЕ МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ

То, как люди скупают продукты  
Действия правительства  
Распространение вируса  
Содержание в масс-медиа

- 
- **Используй техники осознанности** и сосредоточься на настоящем, не пытайся предсказать будущее (потому что это невозможно).
  - **Информация**
  - **Ограничь источники информации.** Используй только небольшое количество надежных источников.
  - Если Ты тратишь слишком много времени на просмотр информации в Интернете, установи определенный период времени, когда Ты сможешь быть в Интернете.
  - **Делай перерывы**
    - На время выключай Интернет, телевизор, радио.
    - Договорись с семьей и друзьями, что вы будете говорить на приятные темы или вместе делать что-то, что усиливает позитивный настрой.
  - **Запиши свои чувства!** Это поможет привести ясность и разрядить эмоции.
  - **Поговори со своими близкими** о ситуации, своих мыслях и эмоциях.



**СОСРЕДОТОЧЬСЯ НА ТОМ, ЧТО МОЖЕШЬ  
КОНТРОЛИРОВАТЬ – НА СВОЁМ  
ПОВЕДЕНИИ, МЫСЛЯХ, ЭМОЦИЯХ**

## Я ТРЕВОЖУСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ!

*Может быть я параноик, но из информации и разговоров об одном только этом вирусе мне кажется, что я уже чувствую все симптомы...* Многие люди определенно испытывали эту или подобную мысль в данный момент. Возможно, рационально понимаем, что телесные ощущения не связаны с вирусом CoVID-19, но беспокойство не проходит. Даже те, кто обычно не беспокоится о своем здоровье, могут начать чувствовать, физические симптомы и то, что их здоровье нестабильно.

- **Не игнорируй физические реакции**, но прими их и попытайся объяснить и нормализовать те, которые связаны со стрессом.
- **Запиши свои опасения!** Возьми тетрадь, позволь себе волноваться, запиши и отложи в сторону. Перекладывание тревоги на бумагу, в целом снижает напряжение, помогает структурировать мысли, видеть ситуацию с разных точек зрения.
- **Работай с мыслями!** Не всегда наши мысли верны. Ищи факты, которые подтверждают и опровергают идею. Попробуй этот метод. Вместо того, чтобы думать "Я заражусь!" перефразируй на «у меня есть мысли о том, что я могу заболеть!». Такое перефразирование позволяет различить, что это мысль в нашем сознании, а не 100% реальность.
- **Оставайся на связи!** Созванивайся, переписывайся! Общение, взаимная поддержка, разговоры как о текущих, так и о других вещах дают нам чувство безопасности и, следовательно, беспокойство немного снижается.

Каждый находит свой способ справиться с трудностями в жизни. Если выбранные нами способы полезны и не причиняют нам вреда, таким образом, мы укрепляем нашу жизнеспособность. В особенно тяжёлые моменты, мы можем спросить себя: «Что помогало мне в этой сложной ситуации до сих пор? Что я делаю, чтобы помочь себе пережить эту ситуацию? Что я делал раньше, когда был в несколько похожей или такой же сложной ситуации?»

На первый взгляд, непредвиденная ситуация может показаться непреодолимой, болезненной, трудной и невыносимой. Однако если мы попытаемся позаботиться о себе, попросить помощи у тех, кто может поддержать нас, а не попытаться сбежать от трудностей или притвориться, что их нет, то со временем мы начнем видеть, насколько сильными мы можем быть на самом деле, а со временем – понять, чему нас научил этот опыт.

**intellego**

Psiholoģijas un kognitīvi  
biheiviorālās terapijas centrs

[www.intellego.lv](http://www.intellego.lv)

[info@intellego.lv](mailto:info@intellego.lv)

+371 26245747



**LKBTA**

Latvijas

Kognitīvi biheiviorālās  
terapijas asociācija

[www.kbt.lv](http://www.kbt.lv)