

Як не збожеволіти під час карантину: поради психолога

Впровадження карантину та обмежувальні заходи у зв'язку з поширенням коронавірусу, змусили мільйони українців самоізолюватися від навколишнього світу. Поки невідомо як довго триватимуть ці обмеження, але багатьох постійне перебування вдома, особливо у хорошу весняну погоду, гнітить. Психолог [Анастасія Рубцова](#) на своїй сторінці у Фейсбук поділилася інструкцією, **як зберегти свою нервову систему в умовах карантину.**

На думку психолога, **головна небезпека більшості з нас загрожує не зовні, чи від пекельного вірусу, а зсередини.** Ніхто не був готовий до домашнього арешту і до ізоляції. Тим більше, ми ж нічим і не завинили! Багато сімей так влаштовані всередині, що просто не пристосовані 24 години на добу проводити на одній кухні - і це не означає, що «сім'ї погані» чи «немає душевної близькості», або «проблеми, що накопичилися у відносинах», а просто комусь необхідна дистанція ближче, а комусь далі. І коли нас змушують насильно цю дистанцію скорочувати, та ще утримують в такому стані довго, виникають дуже неприємні спецефекти. Аж до психічних розладів і сімейного насильства.

Поради.

Режим.

Намагайтеся дотримуватися режиму, як в казармі. Сісти, розписати його аж до деталей в півгодини і далі йому слідувати. Пробудження - по будильнику, за уроки - по будильнику, робота - по будильнику. Ніякої творчої спонтанності. Спонтанність, сон до обіду, серіали до третьої години ночі, неможливість організуватися і сісти за роботу - все це потягне вас у вир депресії і дезорієнтації на кілька тижнів.

Насправді, якого б жорсткого режиму ви не дотримувались, скрупульозно слідувати йому ви все одно не зможете (ніхто не може, ми не годинник, ми живі).

Спонтанність все одно буде просочуватися, розмивати графік, вриватися протягом, ви не хвилюйтеся за неї. Але режим - той прутик, за який можна хапатися в болоті невизначеності.

Настав час пити чай - значить, відкладаємо уроки, навіть якщо вони недороблені, відкладаємо роботу, йдемо пити чай. Зірвався режим сьогодні - повертаємося до нього завтра вранці, як ні в чому не бувало.

Порада друга, всередині першої.

У розпорядку дня обов'язково повинні бути години, які кожен член сім'ї проводить наодинці з собою.

Не з дітьми. Не в розмовах з партнером. Не в домашньому господарстві по вуха. Не прибирає в шафі, не виносить сміття.

Людина сама з собою, і робить, що хоче. Хоче - в фейсбуці «тупить», грає в комп'ютерні ігри, у ванні закривається, читає молитви – не важливо. Це її священний час, інші в цей час роблять вигляд, що їх вдома немає (найкраще, коли вони теж зайняті своїми справами).

Якщо цей час не внести в розклад - його у вас точно не буде. І дуже швидко накопичиться напруга і важка втома від близьких, коли ви їх фізично не можете вже ні бачити, ні чути.

Тримайте дистанцію.

Якщо до карантину ви бачили дітей дві години на день після роботи, садків і шкіл, а з чоловіком зустрічалися іноді тільки в ліжку, не треба кидатися надолужувати. Не потрібно раптових розвиваючих ігор і задушевних розмов, якщо їх не було ніколи. Або якщо вони завжди викликали у всіх відразу і йшли туго.

Наближайтеся до членів сім'ї поступово, дайте собі час заново познайомитися один з одним і з ситуацією. Принохайтеся до дому. Виділіть кожному зону в квартирі, нехай маленьку, нехай підвіконня, але це буде ЙОГО зона, де він займається своїми справами, працює, не працює, і каже всім «я в будиночку».

Можливо, доведеться рикнути, щоб вашу дистанцію поважали.

Можливо, буде дуже боляче, коли виявиться, що інші члени сім'ї не прагнуть грати і задушевно базікати з вами, хоча ось же вони, поряд, але все одно намагаються сховатися в раковину.

Може, вони звикнуть потім. Або не звикнуть. Або доведеться смиренно визнати, що їх дистанція - ось така, і навіть Армагеддон цього не змінить.

Порада четверта.

Гуманістична.

Ось зараз саме час перестати вимагати від себе немислимого. Або намагатися бути людиною, яка все встигає, не зривається і не психує. Яка з ранку займається зарядкою разом зі всією сім'єю, потім швиденько розгортає домашнє навчання, ефективно працює (адже час карантину потрібно використовувати для творчих експериментів і роздумів!).

Потім всіх втішає у Фейсбуці і встигає ще полагодити дверцята кухонної шафки. Слухаючи одночасно оперу і вебінар. А вночі пише бестселер і бізнес-план свого стартапу.

Швидше за все, так не буде. Швидше за все, буде рівно навпаки - ви будете безцільно блукати або бігати по будинку, намагаючись одночасно хоч як-небудь попрацювати, посадити дітей за уроки і хоч щось приготувати всім поїсти.

І це ще ви величезний молодець, якщо не зриваєтесь періодично в паніку, заламуючи руки з вереском: «Ми помремо! Ми всі помремо, а діти залишаться сиротами! Роботи не буде! Нас чекають злидні і голод! Мародери прийдуть! Цей карантин триватиме вічно! Ми постаріємо тут в ньому, а люди похилого віку вмирають першими! ».

А якщо і зриваєтесь, так теж нічого. Варіант норми.

Психіка зараз адаптується, на це у неї йде купа сил, а на решту залишаються крихти. Порахуйте ці крихти акуратно і витрачайте їх, на що вистачить. Поступово цих крихіток побільшає.

Про домашнє навчання, якщо коротко: забийте на нього, нехай діти роблять, що виходить і в кайф, а що не виходить - не роблять. Лаятися ніхто не буде, вчителі самі зараз в істериці і метушаться. Війна все спише.

Порада п'ята, плавно впливає з четвертої.

Не дивуйтеся, якщо в найближчі тижні вас буде жбурляти від трудового ентузіазму до паніки, від страшної злоби до «скоріше б коронавірус мене вбив».

Не дивуйтеся собі, якщо хочеться обійняти подушку і плакати, плакати, плакати, як в дитинстві, поки не заснеш, а потім прокинутися в тому минулому світі, за кілька тижнів до. Не дивуйтеся раптової втоми «ні від чого». Спалахів сказу теж. Спливаючих якимось дивним чином флешбеків всіх пережитих гидот - дефолтів, аварій, злиднів і розлучень.

Постійному тривожному відчуттю, що ви захворієте - теж не дивуйтеся. І моторошнувату почуттю, що ваше тіло - не ваше тіло, коли з нього хочеться вискочити, як з порожньої шкурки.

Все це буде часом накочувати і відпускати, але в момент, коли воно накочує, міць цього може бути в 10 балів. Не стискайте, не лякайтеся, що сходите з розуму - нікуди ви не сходите. Просто психіці потрібно кілька тижнів на первинну адаптацію.

Пам'ятайте, що ваші домашні теж щось подібне переживають. Якщо вони поведуться дивакувато, поставтеся з розумінням.

Врятуйте для початку себе, заспокойте себе, погладьте, дайте собі смачненького і обійміть м'яке. На роль ідеальних батьків може не бути

взагалі ніяких сил. Просто годуйте дітей і іноді кажіть їм що-небудь на зразок: «Піди займися чим-небудь сам, друже» або «Угу». Щоб вони знали, що ви живі і будете і далі їх годувати.

Порада шоста.

Після настання чудової нової реальності не поспішайте вигукувати: «Так ось воно як насправді!».

«Насправді нам не потрібно стільки речей, це все була ілюзія, споживчий міхур».

«Насправді не потрібні ці смузі, латте і салатики з авокадо з кіноа, картопля і гречка - і ок».

«Насправді я, мабуть, не люблю своїх дітей».

«Насправді сім'я, мабуть, не любить мене».

«Насправді головне, щоб всі були здорові, а решта не має ніякого значення».

Дуже навіть має.

Не існує ніякого «насправді», ми мінливі і адаптуємося безперервно, світ мінливий і плінний.

Правда військового часу відрізняється від правди часу мирного, іноді нам дійсно не до смузі і не до дітей. Іноді ми в такому жаху, що не любимо нікого, включаючи себе. А потім світ приходиться в рівновагу, і все це знову набуває сенсу. Дочекаємося мирного часу і ще раз все перевіримо.

І сьома порада.

Бережіть сили.

Потрібно, щоб їх вистачило спочатку на кілька тижнів карантину, а потім на кілька тижнів виходу з нього. Це довгий забіг. Швидше за все, ви будете до цього часу трошки виснажені і роздратовані, як борсуки після зимової сплячки. А світ після скасування карантину не повернеться відразу до налаштувань за замовчуванням, він знайде якісь нові контури, до них теж потрібно буде звикати. Напевно вони спочатку здадуться безглуздими і нечесними і будуть моторошно дратувати.

Так що зараз бережіть себе всюди, де вдається. У будь-яких дрібницях.

Якщо це і є Третя світова війна, то в ній переможе той, хто добре спить, робить зарядку і береже себе.