Карантин ≠ Паніка

Хто зі студентів не мріяв зробити перерву у своєму шаленому графіку (знаємо, що багато студентів і працює, і навчається)? Але вимушена ізоляція стала неприємним випробуванням для усіх нас. Наразі серед молоді поширені абсолютно протилежні та однаково небезпечні реакції. Перша – абсолютне заперечення проблеми. Адже, коли тобі 20-ть, то ти здаєшся собі всемогутнім, впевненим «зі мною нічого не станеться поганого». Таке важливе для нашого імунітету переконання, що все буде добре, є дієвим, якщо Ви залишаєтесь вдома та дотримуєтесь правил. В іншому випадку - ми наражаємо на небезпеку себе, близьких і зовсім незнайомих нам людей. Друга поширена реакція – страх, паніка, тривога. Такі стани можуть супроводжуватись різкими змінами настрою, апатією, порушенням сну, апетиту тощо. Весняний авітаміноз, неможливість бачитись з коханими, друзями, втрата роботи, або відпустка за власний рахунок – всі ці чинники звісно ж впливають на наш настрій, а ще хтось вперше за декілька років проживання в гуртожитку опинився вдома віч-на-віч з батьками. Обидва типи реагування є абсолютно природними в критичних ситуаціях. Проте, наша зухвалість може призвести до трагічних наслідків, а постійна тривога аж ніяк не посилює імунітет. Це як підготовка до екзамену: як правило, найкраще здає той, хто добре знає, трохи хвилюється, коли вчить, спокійний та впевнений, коли відповідає.

Як відновити таку необхідну зараз психологічну рівновагу?

Як це не дивно, але ми не порадимо «зберігайте спокій!», у такій ситуації це нереально, і така порада найбільше «виводить з себе», ми починаємо відчувати подвійний розпач «чому я не можу тримати себе в руках?». Тому - дозвольте собі хвилюватись, хвилюйтеся на здоров’я. Проте, важливо усвідомити, відчути та вголос визначити свою емоцію. Спробуйте прислухатись, де оселилася Ваша емоція в тілі, можна навіть уявити, як би вона виглядала, якщо б ожила, намалювати, створити мем, візуалізувати як завгодно. Ви здивуєтесь, але після таких маніпуляцій тривожних думок стане менше. Уявіть собі, що вони як хмаринки на весняному небі прилітають до Вас та летять собі далі.

Зараз багато говорять про те, що емоції «осідають» в тілі. Фізичне навантаження – найкращий спосіб позбавитися не лише зайвих кілограмів, а й зайвого занепокоєння. А ще, коли допомагаєш комусь, дивним чином заспокоюєшся сам, бо так стаєш відповідальним, «дорослим». Непередбачувані ситуації завжди викликають занепокоєння, трішки «обдурити» такий стан можна ретельно плануючи свій день. Найнудніший день стане яскравим, якщо Ви витратите хоча б 15 хвилин для позначення своїх цілей і на майбутнє. Можна подумати, як Ви можете вже зараз наблизити себе до своїх мрій, тим більше, що маємо доступ безкоштовно до багатьох освітніх курсів. Як не дивно, але почуття впевненості надає проста робота, все, що ми робимо руками: прибирання, малювання, вишивка тощо. Проте, «залипання» у соцмережах на негативній інформації (нам здається, що якщо ми будемо все знати, то контролюємо ситуацію) лише підвищує рівень тривоги, ми «заражаємо» один одного вірусом паніки. Все що треба нам знати про вірус, ми вже знаємо - мити руки, сидіти вдома.

А от у системі дистанційного навчання викладачі вже постаралися для Вас – там Ви знайдете багато цікавого та корисного і необхідного для успішної здачі сесії, яка, доречі, стабільно відбудеться за будь яких обставин.

Успішного Вам хвилювання, навчання, подолання усіх перешкод! Мийте руки та будьте здорові!

Психологічна служба ЧНТУ