

Пандемия коронавируса и строгий карантин, призванный ее остановить, изменили нашу жизнь внезапно, кардинально и, хуже того, на неопределенный срок. В большинстве своем мы заперты по домам и сильно ограничены в передвижениях, но это не значит, что мы бессильны что-либо изменить. Можно (и нужно) постараться свести к минимуму потенциальный ущерб социальной изоляции для психического и физического здоровья. Можно даже провести это время с максимальной пользой для того и другого. Итак: как пережить карантин и не сойти с ума? Вам могут помочь эти 10 советов или, скорее, тезисов.

## **Тезис первый: всем сложно пережить карантин**

В социальных сетях множатся шутки про интровертов, для которых наступило золотое время одиночества и умиротворения. Действительно, люди имеют разные психологические настройки, позволяющие им с разной модальностью реагировать на резко снизившуюся интенсивность социальной жизни. Однако многие исследователи указывают на комбинированный характер стрессовых факторов, порожденных нынешним кризисом. Вместе с риском заболеть и прерванными социальными связями над всеми нависает угроза потерять средства к существованию из-за неизбежной рецессии. Так что стресса хватит на всех. Кто-то страдает от невозможности совершать долгие прогулки, кто-то – от дефицита тактильных ощущений, кто-то – от разлуки с любимыми, кто-то – от необходимости пережить карантин с детьми в весьма ограниченном пространстве. Главное – осознать, что каждый из нас сегодня ведет борьбу со своим собственным стрессом. Даже если причины стресса у другого человека не имеют ничего общего с нашими, страдаем мы, скорее всего, одинаково интенсивно.

## **Тезис второй: всем действительно сложно пережить карантин**

Описывая нынешнюю ситуацию, психологи говорят даже не столько о кризисе, сколько о травме. Соответственно, психологические последствия эпидемии могут быть схожими с посттравматическим стрессовым расстройством. Так оно, вероятно, и случится с медиками и представителями других профессий, которые находятся на передовой борьбы с эпидемией (их сейчас нужно беречь!). Но даже для людей "в тылу", пытающихся просто пережить карантин дома, травма может оказаться очень серьезной. Потеря привычного уклада жизни вполне может быть приравнена к потере "Я".

## **Тезис третий: изоляция – это стресс для всего организма**

Карантин бьет по всем направлениям – телесному, эмоциональному, социальному. В условиях самоизоляции наши тела, к примеру, испытывают

самую настоящую сенсорную и моторную депривацию – то есть дефицит движений и ощущений. Кстати, именно по этой причине одной из самых жестких форм наказания в тюрьмах считается изолятор. Сознание этого может и не заметить, но тело помнит все. Поэтому, чтобы пережить карантин, крайне важно "кормить" себя достаточной дозой движений и ощущений, даже если это будет искусственное вскармливание: делать зарядку, лепить вареники (тесто хорошо стимулирует тактильные рецепторы), нюхать духи. Мозг должен получать свою долю сенсорной информации.

## **Тезис четвертый: эмоциональный дискомфорт – это нормально**

Меня и других коллег часто спрашивают, как перестать бояться. И наш ответ редко кого радует, поскольку он заключается в следующем: беспокойство является более чем естественной реакцией на угрозу. Испытывать тревогу в нынешних обстоятельствах целиком и полностью нормально. Страх зародился в наших мозгах не просто так, а в качестве инструмента быстрой мобилизации ресурсов на спасение от угрозы. Тревога заставляет нас уделять больше внимания мерам защиты, которые в нашей обычной безопасной жизни были не просто излишними, они являлись болезненными симптомами фобий или неврозов навязчивости.

Сейчас тревога спасает жизни, это здоровая реакция. Нездоровой реакцией сегодня является как раз бравада и бесстрашие. Отрицание угрозы провоцирует опасное поведение – опасное для себя и окружающих. Другие неприятные эмоции – гнев, депрессия, скука – возможно, менее конструктивны в данных обстоятельствах, но не менее естественны в условиях карантина. Самый верный способ удержать себя от провала в панику или беспредельную тоску заключается в том, чтобы признать неизбежность неприятных эмоций и, признав, стараться всеми силами обогащать эмоциональную палитру своей жизни эмоциями приятными. Смотреть комедии или заниматься сексом, например. Благо, многие интернет-ресурсы открывают доступ к развлекательному контенту для всех желающих совершенно бесплатно.

## **Тезис пятый: заедать или запивать эмоции – худшая, хотя и весьма вероятная стратегия пережить карантин**

Легко сказать – примите свой страх (гнев, депрессию – нужное подчеркнуть). Некоторым из нас особенно трудно справиться с неприятными эмоциями – в силу разных причин, большинство из которых вполне уважительны. В конечном счете, отрицание и вытеснение удручающей правды об окружающем мире – это наша национальная забава. Однако сейчас неподходящие времена

для подобных забав. Если вы чувствуете, что вас захлестывают эмоции, с которыми вы не в силах справиться, или знаете за собой грешную склонность заедать или запивать (алкоголем) неприятные чувства, или, что хуже, начинаете срывать на близких и теряете контроль, пожалуйста, обратитесь за помощью. Благо психологи сейчас тоже щедры и готовы оказывать необходимую поддержку всем, кто нуждается в помощи на карантине, в том числе и бесплатно. Помните, вас никто ни за что не осудит именно потому, что выходить из себя – абсолютно нормально и логично в предлагаемых обстоятельствах. Главное – уберечься от непоправимых последствий.

## **Тезис шестой: удаленная работа – это "морская свинка" делового мира**

В том смысле, что это и не совсем работа, и не особо удаленная. Большинство из нас привыкли чередовать свои ритмы: работа-дом, дом-работа. Сейчас сложно представить, но когда-то этот ритм даже казался кабальным. Однако в его отсутствие все стало только хуже. "Удаленка" может серьезно подорвать наше чувство дома, поскольку теперь туда приходят, пусть и виртуально, все, кому не лень – начальство, коллеги, подчиненные, смежники, клиенты, какие-то совсем посторонние люди. В силу распада привычных графиков работы (все так или иначе находятся на связи 24/7) рабочий день стал совершенно безразмерным – он может начаться когда угодно и не заканчиваться вообще никогда. В случае с удаленкой, собственно, равновероятны оба сценария: работа "съест" дом, и дом "съест" работу ("косить" от работы, согласитесь, тоже стало легче). Если это так, это необходимо немедленно прекратить. Когда естественные ритмы больше не работают, их нужно устанавливать искусственно – например, оповестить свое деловое окружение о "приемных часах" и жестко придерживаться этого графика. В этом вопросе необходимо проявить максимальную настойчивость и самодисциплину, независимо от иерархической позиции. Выстраивание личных границ (так это называют психологи) – одно из самых затратных с точки зрения эмоциональных и интеллектуальных ресурсов, но и самых важных жизненных решений. Особенно теперь, в эпоху тотального слияния частного и делового пространств.

## **Тезис седьмой: на карантине семья становится и убежищем, и испытанием**

Об этом стоит написать отдельный текст, и не один. Здесь же остановимся лишь на констатации того факта, что современные (по большей части городские, Украина – урбанизированная страна) семьи не имеют опыта столь длительного непрерывного совместного времяпрепровождения. Хуже того, вынужденного – а это только подогревает разочарование и раздражение, которые, за неимением другого объекта, неизменно выливаются на самых

близких. Для многих семей нынешний карантин станет моментом истины: отношения, исчерпавшие себя, вдруг встретятся лицом к лицу с этим фактом (а ведь напряженный ритм обычной жизни многим помогает годами избегать признания неизбежного). Для других, наоборот, станет поводом наверстать упущенное и заново открыть друг друга. И тот, и другой сценарий одинаково приемлемы (хотя первый многократно печальнее). Важно упомянуть, что любой семье может потребоваться помощь. Нужно только запастись терпением и мужеством эту помощь взять.

## **Тезис восьмой: уединение необходимо всем, даже экстравертам. Общение необходимо всем, даже интровертам**

Это чистая правда. Поэтому, если вы соблюдаете карантин вместе с другими людьми, особенно в небольших квартирах, постарайтесь договориться о "часах уединения", когда каждый может побыть в одиночестве без перспективы вторжения другого живого существа. Даже горячо любящим друг друга людям необходимо время только для себя – это важная человеческая потребность. Вообще, карантин станет испытанием нашей способности договариваться о вещах, которые раньше казались само собой разумеющимися.

Не менее важно уделять достаточно внимания тем, кого карантин застал в одиночестве. Наши близкие, вдруг оказавшиеся далеко, должны знать, что их не забыли и не забросили. Комедии, в конце концов, можно смотреть и по скайпу.

## **Тезис девятый: неопределенность следует приравнять к пыткам**

Самое трудное, пожалуй, в этом всем – мы не знаем, когда и чем это кончится. Это объективный факт, с которым мы мало что можем сделать, и при этом он раздражает и удручает сильнее всего. Буддистское смирение – это пока лучшее, что придумано человечеством на такой случай. Мы не знаем, что будет завтра и сможем ли мы пережить карантин, не разругавшись друг с другом, сохранив психическое и физическое здоровье, не подхватив коронавирус и не потеряв близких людей. Давайте по-настоящему примем это. Зато у нас есть наше сегодня.

## **Тезис десятый: у нас есть все необходимое, чтобы справиться со всем этим**

Нынешний кризис – не единственный, не первый и, будем уверены, не последний в истории человечества. Из предыдущих кризисов люди как-то выбирались, причем выбирались с выученными уроками, работой над

ошибками и новым опытом. Значит, высока вероятность, так будет и в этот раз.  
Человек – великий вид.

Хотя наших личных усилий по поддержанию своих жизней в порядке и благополучии никто не отменял.

Пожалуйста, будьте здоровы!