

«Карантин- это время, когда нужно подготовиться к жизни после кризиса»

Теоретически мы все с вами в курсе, что паника — плохой советчик, а у страха глаза велики. Пора это вспомнить и как следует об этом подумать. Ситуация сейчас и правда очень непростая, поэтому одна проблема у нас с вами уже точно есть, а с паникой их будет две.

Кризисные ситуации требуют здравости и рациональности, а не эмоций. Представьте себе, что вы находитесь на борту тонущего судна, и перед вами две спасательные шлюпки: в одной сидит паникер, а в другой — здравомыслящий человек. Какую вы выберете и почему?

Когда мы сталкиваемся со сложностями, мы сами должны стать для себя этим здравомыслящим попутчиком. Не нужно отрицать наличие проблем, но и впадать в панический ступор тоже странно. Думайте о том, какие меры разумно предпринять в сложившихся обстоятельствах, и переводите энергию своей паники в рациональные, продуманные действия.

С самого начала распространения инфекции в сети запускается множество “фейков”. Зачем кто-то запускает такую информацию и как на нее не клюнуть? Это обычная ситуация — люди любят слухи, ведь у слухов есть важный социальный профит. Когда вы делитесь с другим человеком слухами, у вас с ним возникает нечто общее. Вы как будто бы становитесь одной командой, а в команде вам, конечно, комфортнее — вы чувствуете себя более уверенно, то есть меньше боитесь.

Проблема в том, что когда эти слухи по сути панического свойства, сильно легче вам в такой «команде» не станет. И вы, не ощутив желаемого эффекта, ищите новых «адептов» распространяемой глупости. Панические настроения поражают все большее количество людей, буквально как вирус. Тревога не уходит, а лишь разрастается. Это порочный круг.

Дальше в дело вступает классическое “когнитивное искажение” — так называемый эффект подтверждения, когда наш мозг видит только те факты, которые подтверждают его «прозрение», а альтернативную информацию, напротив, блокирует. Если же мы учтем, что, испытывая тревогу, человек пребывает в состоянии суженного сознания, не стоит удивляться, что логика и здравый смысл перестают быть его сильными сторонами.

Главное правило тут такое: если вы поддались панике, ищите **людей, которые демонстрируют спокойствие!**

Если они спокойны или по крайней мере демонстрируют эмоциональную сдержанность, то, вероятно, они еще не потеряли голову и видят положение дел куда более ясно. Следуйте за ними, это самое безопасное для вас.

С другой стороны, может ли быть полезен этот страх? Страх играет положительную роль. Бесстрашный человек беспечен и в каком-то смысле обречен.

Испытывать в ситуации стресса напряжение — это нормально. Другое дело — слепит вас ваш страх или нет. Если страх не препятствует разумным действиям, то это нормальный страх.

Но когда возникают такие ситуации, ставку надо делать не на страх, а на социальную ответственность.

Во-первых, всегда есть люди, которым в подобных ситуациях хуже и тяжелее, чем вам. Подумайте о них, трансформируйте напряжение в помощь, в действие.

Как не сойти с ума в самоизоляции, находясь в четырех стенах? Многие стали больше сидеть в соцсетях, но понятно, что это не лучшая трата свободного времени.

Не забывайте делать перерывы между просмотром новостей в прессе и в сетях. Бесконечные потоки информации не улучшают ситуацию, а, напротив, расстраивают и подавляют. Дозируйте информационные потоки.

Также необходимо беречь свое тело: медитируйте, освоите базовые техники йоги, старайтесь есть здоровую и сбалансированную пищу, занимайтесь физическими упражнениями, дыхательными практиками.

Чему лучше посвятить свободное время?

Прежде всего — не думайте о нем, как о свободном. Это просто время, которое можно использовать со смыслом, а можно использовать глупо — и это все. Если вы поймете, что надо использовать со смыслом, — найдите способ инвестировать это время в себя, в ваши отношения с близкими людьми — родителями, детьми, в свое собственное жилище, которое вы можете привести в порядок и преобразовать.

Для того чтобы не скатиться в уныние, создайте для себя график на каждый день: ложитесь и просыпайтесь в одно и то же время, зафиксируйте время, когда вы будете есть, когда убираться, когда отдыхать, когда созваниваться с близкими, которым нужна ваша поддержка, когда вы будете учиться, работать и прочее. То есть живите в графике. Это залог успеха!

Огромное количество людей окажется в вынужденных отпусках, без своего привычного дела. И тогда можно подумать какие навыки можно в себе развить, раз наконец появилось для этого время. Так что учитесь, записывайтесь на дистанционное обучение, онлайн-курсы и т.д.

Кризис — это не конец, кризис — это время, когда вам нужно подготовиться к жизни после кризиса!!!

(Вся информация взята из открытых источников).