КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМ СОСТОЯНИЕМ В ПЕРИОД НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ?

Многие в современной сложившейся ситуации испытывают панику, страх, тревогу, беспокойство, чувство бессилия. Наиболее важным и первостепенным здесь является понимание того, что **эмоции, испытываемые нами в этой ситуации неопределенности, вполне нормальны**. Это естественная реакция человеческой психики в период разрушения привычного уклада и потери ощущения безопасности. **Как управлять своим состоянием и нужно ли это? Можно ли помочь себе?** Давайте разберемся вместе с данными вопросами в нашей статье.

К сожалению, в нашей культуре не принято выражать эмоций, но отрицание их может только усугубить ваше состояние. Наши эмоции выполняют важную роль - позволяют нам оценить ситуацию и являются одним из основных регуляторов поведения. Первое, что необходимо сделать – **заметить эмоции, а не подавлять их. Заметить, принять и разрешить им быть.**

**Проживанию чувств и эмоций помогает их проговаривание**. Поэтому следующий значимый аспект это разграничение и обозначение вашего состояния. Одно верное обличение ваших переживаний в словесную оболочку уже существенно может облегчить состояние.

 Следующий этап – это **когнитивная проработка эмоции**. Есть само событие, а есть наше понимание ситуации, определяющее отношение к ней и как следствие вызывающее определенную реакцию. Говоря об этой трехкомпонентной формуле, **определяющим значением обладает наше отношение к ситуации, придание ей личностного конструктивного смысла.** При этом наиболее частым признаком неконструктивности является своего рода «глобализация» умозаключений, включающая такие слова как все, никто, никогда, всегда и.т.п.

Несомненно, важной в проработке выраженных негативных состояний является **обращение за помощью**. Здесь важно не считать уязвимостью обращение за поддержкой. Этот факт наоборот свидетельствует о вашем намерении научиться управлять своим состоянием. Наиболее верным будет обращение к человеку обладающими профессиональными знаниями о состояниях – психологу. Можно также поговорить с близким, поддерживающем вас человеком. Если и такой возможности нет, описать свое состояние в дневнике, интернет-блоге, обналичив состояние в конкретную фразу, определяющей чувство, например «Мне тревожно и беспокойно».

Теперь более подробно **рассмотрим некоторые из возможных эмоциональных состояний, и возможность управления ими.**

Если речь **о панике –** сильной, но кратковременной реакции, включающей физиологический аспект – дрожь, оцепенение, холодный пот и пр. Здесь проработка будет включать в себя **снятие реакции на уровне физиологии**: дыхательной гимнастикой (дыхание «диафрагмой» или брюшное дыхание, умыванием лица холодной водой, принятием теплой и расслабляющей ванны.

**Страх** – это когда мы боимся чего-то конкретного и для этой эмоции есть повод, когда мы получаем новости, что от короновируса заболевают и погибают люди, это пугает нас. Здесь включаются и более глубокие, экзистенциональные страхи. **Что делать с пугающей информацией? Контролировать её поток, пользоваться проверенными источниками,** не вестись на фэйковые новости. Несомненно, **некоторая информация полезна для нас – информация Всемирной организации здравоохранения, знание групп риска, способы профилактики, значение слова пандемия (не равно эпидемия).** Эта информация поможет выстроить собственное отношение к ситуации и стратегию поведения. Но, поток информации, в современных технологических возможностях - порой зашкаливающий, не включающий в себя абсолютно никакой фильтрации.

**Тревога** – это отрицательная эмоция предчувствия, связанная с неопределенностью. С одной стороны это эмоция полезна, так как мобилизует организм и включает его защитные реакции, помогая ощутить важность момента. С другой стороны, если это состояние становиться тотальным и постоянным проявлением – это сигнал бедствия… Нужно разделять, когда ситуацией управляю я, а когда моя тревога. Здесь конечно, больший риск у людей свойственных тревожиться, где тревожность уже является личностной чертой. **Заражение массовой тревогой с помощью различных каналов распространения, гораздо быстрее и вреднее самого вируса.** Особенно чревато, когда тема короновируса становится единственной актуальной в условиях изоляции. Необходимо расширять этот угол зрения, видеть не только то, что нас привело в изоляцию, но и то как мы совладаем с ситуацией, **вносить новые смыслы, новые дела, раскрывать что-то новое.**

**Беспокойство** – зачастую беспокойство дополняет тревогу, либо предшествует её. Здесь очень **поможет наличие планирования с последовательностью**. Неопределенность давит и дезориентирует. Наличие определенной режимности, включающей в себя **привычные ритуалы, значительно снижает тревожное состояние.** Чем четче и структрунее понимание ситуации и ваших занятий в этот период, тем меньше тревоги. Человечеству свойственно жить в условиях неопределенности, ведь мы не знаем когда наступают стихийные бедствия – землетрясения, наводнения, пожары и пр. Но в современных условиях развития цивилизации, мы полностью отвыкли от незащищенности. В связи с этим **важно понять, что мы живем здесь и сейчас, а не просто ждем, когда закончится самоизоляция.**

Мы не **можем полностью изменить ситуацию с пандемией и возможной опасностью. Но, мы можем понимать, что конкретно находится в нашей зоне ответственности, что мы способны предпринять для того, чтобы улучшить свое состояние и своих близких. Для разных людей это будут разные вещи.**

 Помимо работы с эмоциональным состоянием несомненную пользу также принесет отдых, полноценное питание, наполнение жизни приятными впечатлениями и, как мы сказали уже ранее, понимание ценности сегодняшнего дня.

Какими бы мы ни были сильными и осознанными человек, иногда нам крайне необходим профессиональный собеседник – психолог. **Вы можете получить консультацию в формате онлайн в удобном для вас мессенджере, предварительно записавшись.** Для записи нужно заполнить гугл-форму, представленную ниже:

<https://forms.gle/1WwiYfBUBBWZyzVP9>

Информация подготовлена педагогом-психологом

общеобразовательного лицея ТИУ

Кувыкиной А.А.