Быть устойчивым в самоизоляции

Когда слышишь тревожные новости о карантине и самоизоляции, кажется, что весь мир катится в неизвестность и мы вместе с ним.

Поэтому важно понимать, что у нас уже есть и чего у нас не отнять. Что поможет нам сохранять устойчивость.

1. Порядок и ритм

Пусть хаос и непредсказуемость остаются за дверями вашего дома. Внутри мы можем опереться на привычный порядок.

Основное – это сохранить режим дня таким, каким он был до изоляции. Сохранить привычный ритм, привычный порядок дел. Это – стержень, основа нашего существования, ведь личный ритм мы заложили в первые месяцы после своего рождения.

Можно так же вспомнить шуточное высказывание «война войной, а обед по расписанию» и следовать ему☺.

2. Планы и контроль

Можно испытывать сомнения, что будет через месяц или на следующей неделе, но на конкретный день, конкретное «сегодня», мы вполне можем строить планы, и это даёт нам ощущение большего контроля над нашей жизнью, и это как раз то, что нам сейчас очень нужно. Расписание на день. Список дел. Таблица, в которой вы записываете необходимые дела для каждого члена семьи, и ставите отметки «Выплнено».

3. Ценности и цели

Те убеждения и цели, которые были вашей опорой до кризиса. Например, вам очень важно быть заботливым родителем, и эта ценность помогает пережить кризис. Вы не станете плохим родителем просто от того, что наступил кризис. Да, в смутные дни быть хорошим родителем – немного другое, чем в стабильное время. Могут появиться новые задачи, ваша забота обретет новое направление: как уберечь детей от моих тревог, как помочь себе и детям грамотно обращаться со стрессом?

Или, допустим, для вас важно ваше профессиональное развитие. Вы работали на эту цель, эту ценность много лет. Станет ли ценность профессионализма менее важной в самоизоляции? Скорее всего, вы можете развиваться дальше, используя множество современных возможностей.

4. Забота о теле и комфорте

Так легко сейчас забыть о собственных телесных потребностях: игнорировать сон, «заедать» стресс или откладывать прием пищи между видеоконференциями. Однако тело – наш друг и помощник.

Подберите комплекс упражнений, которые помогают нейтрализовать уровень «гормонов стресса». Это могут быть активные физические упражнения или растяжки. Возможно, вам пригодятся дыхательная гимнастика или самомассаж. Полезно все, что помогает вам оставаться в форме, бодрыми и спокойными. Не перегружайте себя – лишняя нагрузка будет действовать как лишний стресс. Карантин - не время для сверхусилий. Время для комфорта и заботы о себе.

Устройте для себя «моменты позитива». Допустим, вас раньше радовал вид из окна. Или смех детей. Или вкус кофе. Или повадки домашнего питомца. Эти маленькие радости никуда не исчезли, они могут радовать вас и сейчас, добавлять спокойствия и эндорфинов в нашу жизнь. Кроме обычного меню, найдите вкусности, которыми можно себя порадовать.

Обычно наша рабочая одежда выглядит презентабельней домашней. Я очень рада, если это не так ☺. Подумайте, как совместить комфорт в домашней одежде и приятное отражение в зеркале, когда вы смотритесь в него. Мы много времени проводим дома, и очень важно нравиться себе в зеркале в течение дня.

5. Личное пространство

Мы находимся вместе круглосуточно, люди разного возраста и пола, и не у всех есть достаточно личного пространства. Именно поэтому важно его организовать. Вспоним шутку про а, которая запирается в ванной и съедает конфеты, поясняя детям, что она «делает» хорошую маму». Найдите для себя это время. Например, вы можете устроить личную паузу с чаем, когда дети смотрят мультфильмы. Или один родитель может вынести мусор и пойти в магазин, совмещая прогулку и уединение. Затем другой родитель получает время, когда он может побыть с собой. **Устройте для себя уютный уголок. Так, как это делают дети, сооружая «домик» из подручных средств.**

Иногда для решения задачи «создать личное пространство» нужен креативный подход!