Дорогие родители! В это непростое для всех нас время очень важно сохранять спокойствие и самообладание. Это непросто, учитывая, что мы с вами в ответе не только за себя, но и за своих детей. В то же время, наша чрезмерная озабоченность, а зачастую просто паника относительно происходящего в мире влияет на наших детей и близких. Делюсь с вами эффективными способами справляться с негативными переживаниями и эмоциями, сформулированными Ольгой Нэлт:

"I.Классические физиологические.
Все просто, но мы часто об этом забываем.
1.Не забывайте пить. Лучше маленькими глотками.
2.Хорошо и разнообразно ешьте.
3.Спите, сколько удается.
4.Регулярно проветривайте помещение.
5.Двигайтесь. Хотя бы потягивайтесь.
6.Время от времени вспоминайте, что у вас есть тело - и проверяйте, насколько ему сейчас комфортно.
7.Успокоиться помогает рассасывание во рту карамельки - желательно, мятной (мята сама по себе - легкое успокоительное, а движения, когда мы гоняем во рту конфету или таблетку, физиологически расслабляют).
8.Плачьте. Да, это замечательный транквилизатор и даже обезболивающее. :)

II.Классические психологические.
1.Не требуйте от себя подвигов. Вообще ничего от себя не требуйте, а если что-то необходимо сделать - нежно уговаривайте и хвалите после.
2.Мысленно отмечайте каждое сделанное дело, даже мелкое, а не гонитесь сразу за следующим. Полминуты погоды не сделают, а пользу от осознания выполненного принесут.
3.Говорите себе, какой вы молодец и зайчик / котик / крокодильчик / матерый волчара, несмотря на непростые условия.
4.Помните, что ваши реакции нормальны. Нормально рыдать, нормально злиться, нормально паниковать, нормально бояться, нормально замирать.
5.Если реакции сильные, не проходят, вам при этом совсем плохо, надолго нарушается сон и аппетит, - поддержите себя каким-нибудь безрецептурным успокоительным, а если оно не помогает - обратитесь к психотерапевту или психиатру. Благо сейчас почти все работают онлайн. Это не стыдно, это нормально и ответственно.
6.Определите, что сейчас точно в зоне вашего контроля. Можете почитать книжку - читайте. Хочется приготовить вкусный ужин - готовьте. Успокаивает закупка гречки - закупайте. Хотите помогать пожилым - помогайте.
7.Определите, какие места и моменты в вашем распорядке дня максимально предсказуемы и надежны. Опирайтесь на них, чтобы подзарядиться. Например, вы точно читаете на ночь книжку или точно валяетесь перед сном в обнимку с ребенком, или точно гуляете рано утром с собакой.
8.Не оставайтесь в одиночестве, пишите тем, от кого вам сейчас хорошо. И, по-возможности, не пишите тем, кто вводит вас в штопор.
9.Минимизируйте поток новостей, особенно, гнетущих. Выделите ограниченное время для их просмотра (желательно, не на ночь) и выберите источник, которому доверяете, - остальное игнорируйте.
10.Разберитесь с комфортным вам горизонтом будущего. Если неопределенность очень пугает, попробуйте прикинуть планы на будущее для разных ситуаций. Например, «если фирма закроется, уеду в деревню сажать картошку». Если будущее видится слишком катастрофичным, а планы строить страшно, фиксируйтесь на сегодняшнем дне: «прямо сейчас еда есть, руки-ноги на месте, ок».
У каждого способ справляться свой - кому-то спокойнее выстроить дальний горизонт, кому-то - не заглядывать дальше завтрашнего дня.

III. Классические травматологические.
1. Элементы EMDR.
Метод основан на билатеральной стимуляции (активируются оба полушария головного мозга и связь между ними).
Как пользоваться в быту.
- Когда гуляешь, озираться, смотреть поочередно вправо и влево.
- Положить ладони себе на ключицы/плечи крест-накрест и поочередно ими похлопывать. При этом можно представлять что-то приятное. Или наоборот визуализировать страх и ждать, пока он растворится (но без терапевта это для сильных духом), а потом уже представлять приятное.
- Точно так же можно хлопать себя по коленям: то по правому, то по левому.
2.«Место силы». Представить себе реальное или воображаемое место, где вам совершенно безопасно и хорошо. Представить себя там. Наблюдать, как реагирует ваше тело. Получать удовольствие. Продолжать, пока не надоест. :)
3.«Защитник». Представить себе какого-нибудь реального или воображаемого персонажа, который все может и точно вас спасет. Представить, как именно. Наблюдать, как реагирует ваше тело. Получать удовольствие. Продолжать, пока не надоест. :)
4.Модель BASIC PH от израильских коллег. Разные способы подходят в разной мере в зависимости от ваших копинговых моделей или каналов:
- Вера и ценности. Если вы христианин, буддист, коммунист, свидетель Выготского, и ваша вера дает вам облегчение, - не пренебрегайте этим способом. Если ваши ценности (напр., социальная ответственность или помощь пожилым) облегчают вам проживание кризиса, опирайтесь на них.
- Чувства. Выражение переживаний. Если вам помогает ныть, жаловаться, бурно реагировать, кричать, махать руками, топать ногами, - делайте это.
- Социальные контакты. Если вам, чтобы справиться с переживаниями, нужно говорить с другими, общаться, взаимодействовать, помогать, в чем-то участвовать - не отказывайте себе в этом. Ну, с учетом карантина, конечно.
- Воображение, творчество. Тут все просто: сублимируйте, как умеете. Рисуйте, пишите стихи, пойте, шейте кукол, вяжите шарфики, придумывайте истории, лепите из глины...
- Интеллект. Это для тех, кому, чтобы успокоиться, нужно во всем разобраться, проанализировать информацию, спрогнозировать варианты развития. Если вас это успокаивает - ищите, изучайте, пишите умные сводки и выкладки.
- Тело. Спорт, танцы, готовка, еда (осторожнее, если склонны к РПП), любые кинестетические удовольствия (ванна, плед, пожамкать котика, попересыпать зернышки, помять глину).
Выбирайте, какие из этих каналов облегчают ваше состояние - и смешивайте, как вам нравится. Тем более, что они редко бывают четко разграничены. Скажем, кто-то анализирует ситуацию (Интеллект) и делится выкладками в социальных сетях (Социальные контакты), кто-то лепит из глины (Тело + Творчество) и т.п.
5.От Стивена Порджеса (поливагальная теория).
Теорию излагать не буду, но от замирания в ответ на стресс, а также для реализации возбуждения от реакции fight-or-flight, хорошо помогают следующие вещи:
- Танцевать.
- Петь (если хором - вообще супер).
- Разговаривать с другими (да здравствуют телефон и скайп).
- Играть! Но не на компе, а в нормальные оффлайновые игры. Если вы заперты дома с детьми и близкими - самое время поиграть, повозиться и повалять дурака. Одно из лучших средств вообще, по мнению Порджеса.
6.Если очень страшно:
- Поставьте ноги на пол или встаньте. Почувствуйте, как ноги опираются на поверхность, потопайте, ощутите, что пол вас держит.
- Если сидите, то кроме ног, почувствуйте попу и спину - как их поддерживает стул или диван, как вы опираетесь, и что опора надежна.
- Попробуйте понять, какого движения хочет тело (сжаться, топать ногами, ударить, вопить и т.п.), по-возможности, позвольте ему это сделать.
7.Дыхательные упражнения.
Их сотни. Например:
- Вдыхать глубоко, выдыхать медленно.
- Вдыхать глубоко, выдыхать через сжатые губы или губы трубочкой.
- Вдохнуть медленно - задержать дыхание - выдохнуть еще медленнее.
- Разное йогическое дыхание (животом, полное и т.п.).
- Выдохнуть до упора, разотождествить разум с телом, пождать, пока тело следующий вдох сделает само в том темпе, в каком ему удобно - и дальше дышать так, как ему хочется.

8.Положить одну руку на лоб, а другую на область сердца. Сконцентрироваться на ощущениях в местах соприкосновения. Ваше внимание, скорее всего, будет притягивать одна из рук. Просто лежите и замечайте - что чувствуете, как меняется ощущение, что происходит в пространстве между руками.
Аналогично - одна рука на животе, вторая на лбу.

IV.Всякое разное.
1.Медитации, цигун. Осторожно, если у вас психическая травма в анамнезе.
2.Практики типа йоги, ушу и тайцзы. Да и вообще любой спорт, если любите и занимаетесь. Если нет - насиловать себя не нужно. Делайте то и в том объеме, который доставляет удовольствие.
3.Таппинг (можно погуглить).
4.Элементы кинезиологии.
- Доставать локтем правой руки до колена левой и наоборот.
- Вытянуть руки вперед, перекрестить их (ладони друг к другу), сцепить пальцы в замок, и в таком виде опуская и подтягивая себе сцепленные руки, прижать замок к солнечному сплетению (мизинцами к груди); скрестить ноги, коснуться языком неба, стоять так секунд 30 или сколько не надоест; у кого хорошее равновесие - с закрытыми глазами. Потом развести руки в стороны и почувствовать, какая тяжелее, ладонь какой руки ниже; мысленно поблагодарить соответствующее полушарие за работу и попросить его немного успокоиться, позволить рукам выровняться. Потом сложить пальцы обеих рук подушечками друг к другу и посмотреть в образовавшееся отверстие со стороны указательного и большого пальцев. Эта последовательность, по логике кинезиологов, должна гармонизировать работу полушарий и заземлять.
- Рисовать круги или буквы и цифры обеими руками одновременно.
- И т.п., можно погуглить».

Источник: Ольга Нэлт

<https://www.facebook.com/olga.nelt/posts/2863631103722042>