**Как справиться с тревогой во время карантина**

[**Перестаньте переживать за весь мир**](https://kontur.ru/articles/5750#sovet-1)[**Уменьшите информационную нагрузку**](https://kontur.ru/articles/5750#sovet-2)[**Придерживайтесь старых привычек**](https://kontur.ru/articles/5750#sovet-3)[**Смените модальность**](https://kontur.ru/articles/5750#sovet-4)[**Работайте с эмоциями через тело**](https://kontur.ru/articles/5750#sovet-5)

Многие часто переживают еще и из-за того, что плохо себя чувствуют, не могут справиться с дурным настроением. Это нормально — чувствовать тревогу, страх, беспомощность и подавленность, когда имеешь дело с травмой. А нынешняя ситуация —настоящая травма. Вы имеете право чувствовать себя плохо, и не надо винить себя за это. При этом вы также имеете право сделать все возможное, чтобы чувствовать себя лучше.

**Совет 1. Перестаньте переживать за весь мир**

Объективно сегодня поводов для тревоги немало: рост заболеваемости, снижение доходов, рост безработицы, закрытие границ, неопределенная ситуация в стране и разговоры про мировой кризис. Переживать за все сразу чревато серьезным стрессом. Как вернуть себе спокойствие духа и уверенность в завтрашнем дне?

Назовите свои страхи, составьте список того, что вас тревожит. Второй этап — проанализируйте этот перечень с точки зрения зон ответственности. Выписанные пункты распределите по двум группам. В первую отнесите то, на что вы никак не можете повлиять: состояние мировой экономики, публикации в СМИ, состояние дел у любимого фитнес-центра и пр. Во вторую — то, что можете контролировать: меры предосторожности при выходе на улицу, правильное питание, досуг детей и пр.

Раз мы не можем спасти весь мир, не стоит и переживать об этом. Исключите все подобные пункты из поля своего зрения. Если заметите, что мысленно возвращаетесь к ним, займите мозг решением реальных задач. Сконцентрируйтесь на тех вещах, которые находятся в зоне вашей ответственности. Это создаст ощущение, что вы можете управлять ситуацией. А это успокаивает, позволяет строить планы относительно ближнего круга явлений.

**Совет 2. Уменьшите информационную нагрузку**

Новости и слухи распространяются очень быстро. Теле- и радиопередачи, соцсети, разговоры с родственниками — все информационное поле заполнено коронавирусом. Мы сами включаемся в эту «игру», раз за разом обновляем ленту новостей, ищем интересные факты и обсуждаем теорию мирового заговора. Не замечая, накручиваем себя и тратим внутренние ресурсы.

Ограничьте время и частоту чтения новостей. Выберите источник, которому доверяете: городской портал, федеральный телеканал или даже родственник, который отслеживает ситуацию. Приучите себя узнавать о последних событиях, например, после утреннего кофе или в обед. В остальное время направьте мысли в более приятное русло.

Новости, необходимые для работы, узнавайте из профессиональных изданий или на вебинарах экспертов.

**Совет 3. Придерживайтесь старых привычек**

Снять тревогу помогут старые привычки. Если вы продолжаете работать удаленно, соблюдайте ритуалы начала рабочего дня. Восстановите цепочку «Подъем — душ — завтрак — начало работы», а путь до офиса замените небольшой зарядкой. Это мобилизует и позволит держать себя в тонусе. То же самое вечером.

Доктор психологии, профессор Йельского университета Роберт Лихи рекомендует следовать привычкам даже в одежде: «Одевайтесь так, как привыкли в обычной жизни. Если работаете, наденьте то же, что и в офис. Если это выходные — то, что обычно носите в выходные. Самое главное, носить вещи, в которых вы чувствуете себя хорошо».

Уделите внимание планированию, распишите день с учетом рабочих задач, домашних дел и детских уроков — они ведь тоже потребуют внимания и сил. Общая нагрузка на удаленке возрастает, поэтому не удивляйтесь, что вы стали меньше успевать по работе. Не вините себя, это новая реальность, и ее надо принять.

Если вы не работаете, составьте режим дня для каждого из членов семьи. Структурируйте время любыми способами. Не забудьте выделить время каждому на уединенные занятия. Придумайте, а лучше вспомните любимые совместные развлечения: настольные игры, вечера кулинарии, просмотр любимых фильмов.

Четкие ориентиры в планах и соблюдение привычных ритуалов станут теми якорями, которые вернут ощущение стабильности.

**Совет 4. Смените модальность**

Многое в нашем состоянии зависит от настроя. Мало просто перестать тревожиться из-за судеб мира, важно провести и внутреннюю работу. Психологи советуют избегать того, что вызывает в вас страх и подавленность. Закройте портал со статистикой по заболевшим, перестаньте обсуждать ситуацию с гипертревожной подругой. Окружите себя тем, что вызывает приятные эмоции и чувство безопасности: любимое хобби, домашние косметические процедуры, новая книжка и пр.

Еще один интересный прием — скорректировать посыл, который живет у нас в голове. Помните старое доброе: «Не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней»? Попробуйте переформулировать в голове мысли, что вас тревожат или нервируют:

* Я не могу нормально пообщаться с друзьями —> У меня есть возможность освоить новые технологии, потом пригодятся в работе.

Я не могу нормально пообщаться с друзьями —> Есть возможность наконец-то собрать всех вместе, а в обычное время кто-то всегда не может приехать на встречу.

* Я не могу ходить в любимый спортзал —> Я могу попробовать себя в качестве тренера и составить программы для тренировок самостоятельно.

Я не могу ходить в любимый спортзал —> Я сижу дома и тем самым оберегаю близких от возможного заражения.

**Совет 5. Работайте с эмоциями через тело**

Наш мозг тесно связан с телом, и наоборот. И это очень ярко проявляется сейчас — когда многие находятся в состоянии стресса. Организм заявляет о том, что в нашей голове что-то не так, разными способами: кого-то постоянно тянет в сон, кто-то не может сосредоточиться на работе, у кого-то появились навязчивые движения. Игнорирование внутреннего состояния может привести и к болезням.

Кроме способов, можно использовать упражнения «от тела», которые помогут нормализовать состояние здесь и сейчас.

 «У нас у всех активируются разные инстинкты выживания: хочется и прятаться, и бежать, и нападать.

**Бегите**. Если чувствуете, что есть необходимость убежать от опасности, надевайте кроссовки и бегайте по квартире, по балкону, просто на месте.

**Замрите**. Если хочется спрятаться, заройтесь в одеяло, закутайтесь в плед, может, даже с головой. Замрите и побудьте в этом пространстве минут 10–15, почувствуйте себя в безопасности.

**Бейте**. Еще один инстинкт выживания — нападать. И в ситуации стресса мы иногда не осознаем, что хочется бить. И бьем словами своих близких. Поэтому бейте в прямом смысле этого слова. Что угодно: подушку, диван, боксерскую грушу, если есть.

**Дышите**. В стрессе в нас слишком много всего накапливается: эмоций, новостей. Чтобы освободить внутреннее пространство надо выдохнуть. В прямом смысле слова: дышите и энергично выдыхайте все, что нервирует. Это надо делать до тех пор, пока вы не почувствуете, что можете снова легко дышать.

**Дрожите**. Реакция на шок и сдерживание эмоций. Не надо сдерживаться, позвольте себе бояться и дрожать от страха.

Каждое из «упражнений» делайте по 15 минут. Этого достаточно, чтобы пережить кризис и не сойти с ума. Реагируйте так, как просит ваше тело».

Работа с эмоциями через тело поможет сбросить напряжение и вернет вам спокойствие.

Находиться в изоляции трудно: замкнутость в четырех стенах, пугающая статистика, неуверенность в своем финансовом благополучии — все это вызывает тревогу во время карантина. И она вполне обоснована. Но это не означает, что надо сдаться и лежать под одеялом, разглядывая потолок. Надеемся, наши советы помогут вам оставаться активными, строить планы и воплощать их в жизнь.

Расскажите, а как вы справляетесь со стрессом во время карантина? Быть может, вы выработали свои приемы. Они могут быть полезны другим читателям. Делитесь своими советами в комментариях, а позже мы расскажем о них на страницах журнала.