

Как справиться с беспокойством и тревогой в условиях глобальной неопределенности

Что такое беспокойство?

У человека есть потрясающая способность думать о будущих событиях. Думать наперед значит, что мы можем предсказывать препятствия или проблемы, и это дает нам возможность планировать решение этих проблем. Думать наперед полезно, когда это помогает нам в достижении целей. Например, мытье рук и социальное дистанцирование – это то, что мы решаем делать для предотвращения распространения вируса. Однако беспокойство – это способ думать наперед, который часто приводит к чувству тревоги и ожиданию несчастий. Когда мы чрезмерно беспокоимся, мы часто думаем о наихудшем сценарии развития событий и боимся, что не сможем справиться.

Как ощущается беспокойство? Беспокойство может ощущаться, как цепляющиеся одна за другую мысли и образы, которые угрожающе разрастаются в самых невероятных направлениях. Некоторые люди ощущают беспокойство как неконтролируемое – кажется, будто оно живет своей собственной жизнью. Многие из нас в последнее время ловят себя на мыслях о развитии событий по наихудшему сценарию – это естественно. Нижеприведенный пример показывает, как быстро беспокойство может разрастаться даже тогда, когда речь идет о какой-то мелочи. Замечали ли вы у себя такие мысли? (Признание: мы – да!)



Беспокойство не только в голове. Когда оно становится чрезмерным, мы чувствуем тревогу и в теле.

Физические симптомы беспокойства и тревоги включают:

- Мышечное напряжение или боль
- Суетливость, неусидчивость и неспособность расслабиться
- Сложно сосредоточиться
- Сложности со сном
- Быстрая утомляемость

Когда беспокойство становится проблемой?

Все так или иначе беспокоятся, и некоторые мысли о будущем могут помочь нам планировать действия и справляться с трудностями. Нет «правильного» уровня беспокойства. Мы говорим о том, что беспокойство становится проблемой, когда не дает вам жить так, как вы хотите, или если оно деморализует и истощает.



Помогает вам получить желаемое

Деморализует, расстраивает
или истощает

Помогает вам решать
жизненные проблемы

Мешает вам жить
так, как вы хотите

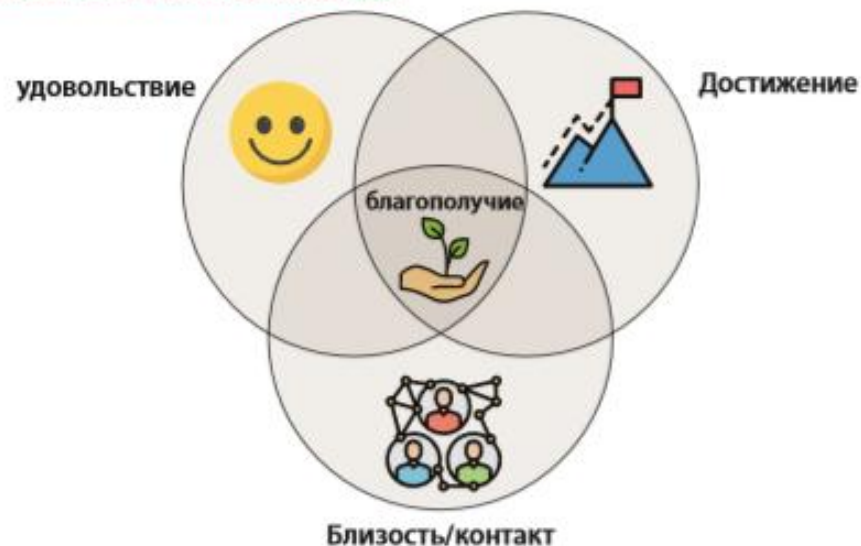
Займитесь своим благополучием, поддерживая баланс

В нынешней ситуации меняются многие из наших обычных повседневных занятий. Естественно, это может действовать на нервы: мы оказались в положении, когда стало сложно делать то, что мы делали для поддержания своего благополучия. Если вы работаете из дома, находитесь в изоляции или соблюдаете социальное дистанцирование, стоит организовать распорядок дня, поддерживающий баланс занятий, которые:

- позволяют вам чувствовать, что вы чего-то достигли,
- помогают вам чувствовать близость и контакт с другими людьми и
- просто доставляют вам удовольствие.

Когда мы страдаем от беспокойства и тревоги, теряется контакт с тем, что приносит удовольствие. Запланируйте на каждый день занятия, которые приятны и радуют вас. Например, чтение хорошей книги, просмотр комедии, танцы или пение любимых песен, расслабляющая ванна или любимая еда.

Мы хорошо себя чувствуем, когда чего-то достигаем и реализуем, поэтому полезно каждый день делать что-то, что дает вам ощущение достижения. Например, работа по дому, украшение интерьера, садоводство, рабочие задачи, готовка по новому рецепту, регулярная гимнастика или «администрирование быта» вроде оплаты счетов.



Мы социальные животные, поэтому нам жизненно необходима близость и контакт с другими людьми. В нынешнем кризисе многие из нас изолируются и дистанцируются от других людей, поэтому важно творчески подходить к способам поддерживать контакт, чтобы не остаться в одиночестве. Как можно поддерживать связь с семьей и друзьями, и участвовать в социальных мероприятиях в виртуальном пространстве? Может быть, с помощью социальных сетей, телефона и видеозвонков у вас получится заниматься чем-то совместно, например, читать книгу или организовать кино клуб.

А еще можно исследовать соседские онлайн-группы и выяснить, как помочь местному сообществу.

Дисбаланс удовольствия, достижения и близости может влиять на настроение. Например, если вы посвящаете почти все свое время работе, не выделяя времени на удовольствия и социализацию, то у вас, возможно, ухудшится настроение и появится ощущение изолированности.

В конце дня подумайте о том, что вы сделали сегодня для получения чувства достижения. Удовольствия. Близости с другими людьми. Удалось ли вам поддержать баланс или, может быть, завтра стоит что-то сделать иначе?