

■ мнение

Стресс во благо

К каким последствиям для человека приведет продолжительная самоизоляция? Из-за чего мы стрессуем? Что хорошего было в нахождении дома? Рассказывает кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии НТГСПИ (Ф) РГППУ Виктория ДИКОВА

- Самоизоляция. Насколько это стрессовое состояние? Что угнетает человека, который вынужден находиться дома?

- Сейчас, несколько месяцев спустя, уже можно рассматривать сложности и достижения этого неоднозначного во всех отношениях периода. Никто в мире не был готов к пандемии и для большинства людей – это стрессовая ситуация. Безусловно, все попытки анализировать происходящее будут субъективными, либо опираться на скудные пока данные по эмоциональному самочувствию людей. Но именно сейчас, как никогда, важны позитивный опыт и практика, возможность вместе оценить ошибки и найти пути решения.

Любая стрессовая ситуация вызывает у человека состояние тревоги. Нужно понять причину беспокойства, определить, является ли эта тревожность нормальной реакцией на стресс или она выходит за рамки адекватной реакции. Самоизоляция, безусловно, относится к стрессовым ситуациям: необходимость находиться с близкими и семьей 24x7, учиться вместе с детьми, работать в удаленном режиме, ограничивать привычные социальные контакты, что является дополнительными факторами стресса помимо тревоги за жизнь и здоровье близких и свое собственное.

В условиях понимания фатальности происходящего в первое время у людей возникает ощущение ценности жизни, единения, примирения с недостатками близких под угрозой пандемии, но со временем человек адаптируется к устрашающим новостям, перестает следить за сводками, и старые противоречия и конфликты вновь выходят на сцену.

Обостряются конфликты на фоне бытовых мелочей, раздражает необходимость переоборудовать свой привычный режим жизнедеятельности, необходимость учитывать потребности других членов семьи. Семьи с разновозрастными детьми, пожалуй, находятся в самых тяжелых условиях – работать удаленно, делать уроки, заниматься с малышами и домашними делами без выходных и передышки – задача сложная. У кого-то самоизоляция вызывает стресс от того, что он находится в замкнутом пространстве, не может встретиться с друзьями, погулять, посетить кино или кафе. У кого-то стресс вызван необходимостью работать или учиться дома, а это совсем не просто, когда вокруг тебя постоянно крутятся домашние, отвлекают и нет возможности сосредоточиться и полноценно учиться или работать. Технические проблемы с интернетом, общий компьютер

на всю семью вызывают напряжение и провоцируют конфликты с близкими. Все это требует немалых психических ресурсов, терпения и эмоциональной устойчивости от человека.

Ситуация осложняется непрерывным потоком негативной информации в СМИ, фейковыми новостями, постами блогеров в соцсетях и прочим, нагнетающим эмоциональную обстановку ради популярности. Очень сложно ежедневно противостоять этому потоку, не поддаваясь панике. Поэтому необходимо критически относиться к источникам информации, доверять проверенным и официальным, отделять суть от эмоционального контекста и принимать решения взвешенно и спокойно.

Другая позиция – игнорирование информации о пандемии и ее последствиях – тоже опасна, люди нарушают самоизоляцию, не носят маски, не соблюдают меры гигиены, социальную дистанцию, устраивают вечеринки и ходят в гости друг к другу. Ценой за лег-

ко в тревожном или паническом состоянии, отказавшись от привычных дел, не может сосредоточиться на выполнении работы, адекватно общаться с близкими, плохо спит, аппетит колеблется от полного отказа от пищи до нервного жора и привычная жизнь полностью вышла из-под контроля, то ситуация требует немедленного разрешения. Если справиться самостоятельно и взять себя в руки не получается, то необходимо обратиться за помощью к специалистам, большинство из которых консультируют онлайн. Также действуют бесплатные службы психологической помощи, «телефоны доверия», готовые оказать экстренную помощь.

- К каким последствиям для человека приведет самоизоляция?

- Последствия сейчас оценить сложно, но совершенно очевидно, что они могут

В рамках социума возрастает недоверие людей друг к другу, растет подозрительность, мнительность, как и в любое сложное время войн, катаклизмов и чрезвычайных ситуаций

комыслие может стать жизнью близкого и родного человека. Отрицание также относится к защитным психологическим механизмам, с помощью которого наша психика спасает себя, не справившись со стрессовыми нагрузками.

Любой стресс в норме мобилизует человека, его ресурсы на то, чтобы преодолеть возникшие трудности, но если негативная ситуация затянулась, человек может ощущать нехватку сил и терпения, уйти в депрессию, могут обостриться вредные привычки, такие, как употребление алкоголя, сигарет, наркотиков. К сожалению, не все механизмы психологической защиты действуют на человека конструктивно. Если вы стали вести себя осторожнее, не покидаете дом без острой необходимости, мое- те чаще руки с мылом, надеваете маску в общественных местах, то это адаптивная реакция на рекомендации врачей и для нее есть основания. Но, если человек длительно находится



Виктория ДИКОВА.



“ Нам остается принять ситуацию как данность и преодолеть с терпением и мужеством те испытания, которые выпали на нашу долю ”

быть как положительными, так и отрицательными, деструктивными. Например, по данным статистики Китая, который первый испытал из чаш пандемии, увеличилось число разводов среди людей, которые никогда столько времени не проводили друг с другом, даже будучи в браке долгие годы. Но спустя какое-то время увеличилось число браков между людьми, которые трудились бок о бок волонтерами, врачами, специалистами служб охраны и дезинфекции в сложных условиях.

В рамках социума возрастает недоверие людей друг к другу, растут подозрительность, мнительность, как и в любое сложное время войн, катаклизмов и чрезвычайных ситуаций. По всему миру идут акции протеста по разным поводам – это тоже один из симптомов социально-экономической нестабильности и неопределенности, усталости людей от жизненной неустроенности, ведь многие потеряли работу и средства к существованию. Поэтому возрастает агрессивная реакция людей на экономические и политические решения государств, где пандемия еще не пошла на спад.

Особенно сложно проходит самоизоляция у пожилых людей, для которых социальные контакты являются основой их хорошего эмоционального самочувствия и психического состояния. Внимание и забота близких, радость от общения с детьми и внуками сейчас возможна только на расстоянии с доступными пожилым людям гаджетами. А общая впечатлительность, ранимость и чувствительность пожилых людей усложняет процесс адаптации к стрессу. И напротив, пожилые люди могут не чувствовать реальной угрозы, пренебрегать мерами безопасности, поэтому так важны поддержка и внимание к их нуждам, к эмоциональному самочувствию.

В оценке последствий самоизоляции многое зависит от того, как на эту ситуацию реа-

гирует человек, нашел ли он в себе силы преодолеть тревогу и стресс и адаптироваться к сложившимся условиям, или нет. Тем не менее, это ценный жизненный опыт, из которого мы можем извлечь и определенную пользу для себя.

- Что может быть полезного в самоизоляции?

- Это, пожалуй, самый интересный вопрос, потому что ситуация обязывает посмотреть в будущее позитивно. Большинство плюсов самоизоляции уже давно описаны журналистами и блогерами, но все же повторимся. В вынужденной самоизоляции у людей возникает возможность доделать те дела, которые откладывались до лучших времен: заняться творчеством, разобрать балкон, доделать ремонт, пройти курсы повышения квалификации, освоить новую профессию, оптимизировать физические нагрузки (зарядка, фитнес, йога), прочитать те книги, на которые не хватало времени. В семейных отношениях появилась возможность лучше узнать друг друга, делая все вместе; наслаждаться возможностью больше общаться с детьми, наблюдать за их успехами и маленькими победами; практиковать тайм-менеджмент, чтобы все успевать, равномерно выделяя время на работу, отдых и совместные развлечения. Появилась возможность больше общаться с детьми, наблюдать за их успехами и маленькими победами; практиковать тайм-менеджмент, чтобы все успевать, равномерно выделяя время на работу, отдых и совместные развлечения. Появилась возможность больше общаться с детьми, наблюдать за их успехами и маленькими победами; практиковать тайм-менеджмент, чтобы все успевать, равномерно выделяя время на работу, отдых и совместные развлечения. Появилась возможность больше общаться с детьми, наблюдать за их успехами и маленькими победами; практиковать тайм-менеджмент, чтобы все успевать, равномерно выделяя время на работу, отдых и совместные развлечения.

Стресс, вызванный пандемией и самоизоляцией, как и другими подобными ситуациями, не зависит от человека, нам остается принять ситуацию как данность и преодолеть с терпением и мужеством те испытания, которые выпали на нашу долю. Мы живем во время нестабильности и неустойчивости, которые уже были до пандемии и будут после, поэтому необходимо помнить, что рано или поздно жизнь вернется в определенное русло. Очень важно на этом этапе поддерживать позитивное настроение, оптимизм и веру в себя, осознать свои внутренние ресурсы и источники душевных сил, не забывая о тех, кому нужны наша забота, внимание и помощь.

Антон ИСАЕВ.
ФОТО NTSP.I.RU.