

## Записки психолога

Наверное, большинство людей сталкивалось в своей жизни с термином, взятым из психологии, как «зона комфорта». Согласно Википедии, зона комфорта — область жизненного пространства, в которой человек чувствует себя уверенно и безопасно.

С конца марта 2020 года люди по всему миру вышли из своей зоны комфорта ввиду распространения новой инфекции. Но не будем сейчас углубляться в саму тему коронавирусной инфекции. Нам важнее рассмотреть последствия этой новой истории в жизни людей. Кто-то испытал тревогу, неопределенность, волнение, местами – агрессию, беспомощность, раздражение, апатию и т.д. Ситуация меняется каждый день, но определенности никакой как не было, так и нет.

Любой живой организм стремится к гомеостазу (т.е. равновесию, покою). Это его естественное состояние. Выход из состояния покоя и дальнейшая реакция приводит к стрессу.

В нашем случае, происходит стресс за стрессом (некий долговременный стресс, я бы сказала «общемировой и продолжительный»), ощущается постоянное напряжение, формируются новые правила (ношение масок, перчаток) и нормы жизни. Создаются ограничительные меры (запрет на посещение различных мероприятий, театров, музеев и т.д.) + всеми нами просмотрено множество фильмов – катастроф, фильмов о конце Света (что хорошо отложилось в качестве возможного сценария развития ближайшего будущего).

Современный человек привык находиться в своей зоне комфорта и надеяться на кого-то: руководство, власть, медицину, образование и т.д. Но ввиду последних обстоятельств, мы видим, что ситуация разворачивается отнюдь не в сторону человека.

Как можно помочь себе в данной ситуации?

Для начала нужно просто всё принять, как бы абсурдно это не звучало.

Вот некоторые рекомендации, которые могут помочь в принятии данной сложившейся ситуации:

1. Поменьше читать и «мусолить» данную тему (понимаю, что это сложно, но постарайтесь включить момент осознанности, если чувствуете, что Вас засасывает – переключайте себя любыми способами – помойте посуду, сделайте домашнее задание, сделайте комплекс общих физических упражнений – это будет конструктивно и полезно).

2. Жить в настоящем моменте «здесь и сейчас». Не думать о том, как было прекрасно раньше и не думать о том, что может быть в будущем. Пока Вы об этом думаете, настоящая жизнь проходит мимо.

Вспоминается изречение Лао-цзы: «Если Вы находитесь в депрессии, значит Вы живете прошлым. Если Вы встревожены, значит Вы живете будущим. Если Вы в состоянии мира, значит Вы живете настоящим».

3. Не забывайте и напоминайте себе о том, что это всё временно.

«В жизни всё временно. Если всё идёт хорошо - наслаждайся, это не будет длиться вечно. Ну а если всё паршиво - не кисни, это тоже не навсегда» (Ф.М. Достоевский).

4. Предлагаю попытаться выйти из этого долговременного стресса. Существует 4 конструктивных выхода из стресса, но нам подойдет только один – это приспособиться к этой проблеме, так как на данный момент, мы не можем её изменить и адаптировать под нас.

Как сказал великий древнегреческий философ и мистик Пифагор: «Жизнь подобна игрищам: иные приходят на них состязаться, иные, торговать, а самые счастливые – смотреть».

Д.В. Завьялова, педагог-психолог