

COVID-19: как сохранить психическое здоровье | COVID-19: comment préserver sa santé mentale

Автор: Лейла Бабаева, [Женева](#) , 07.05.2020.



(© TheDigitalArtist/pixabay.com)

В связи с пандемией ассоциация Stop Suicide со штаб-квартирой в Женеве запустила информационную кампанию, чтобы помочь населению Конфедерации бороться со стрессом.

|

En rapport avec la pandémie l'association Stop Suicide, qui fête cette année ses 20 ans, a lancé une campagne d'information pour aider la population de la Confédération à lutter contre le stress.

COVID-19: comment préserver sa santé mentale

Мы [писали](#) о том, что возвращение к (почти) нормальной жизни не за горами, но следует помнить, что дальнейшие решения правительства Швейцарии по отмене ограничений будут зависеть от эпидемиологической обстановки. Нельзя сказать наверняка, что принесет будущее, поэтому ассоциация Stop Suicide, которая в этом году отмечает свое 20-летие, выпустила брошюру CORONAQUOI? с советами взрослым и детям о том, как лучше организовать свою повседневную жизнь. Разумеется, так или иначе каждый уже выработал себе подходящий распорядок дня, но, возможно, рекомендации психолога помогут еще эффективнее использовать время.

Взрослым, которые из-за коронавируса перешли на дистанционную форму работы, эксперты напоминают о том, что трудиться за компьютером не стоит в спальне. Не исключено, что мозг начнет ассоциировать эту комнату с работой, что чревато нарушениями сна. С утра необходимо принять душ и надеть одежду, в которой вы обычно ходите в офис. Эти простые действия станут сигналом нашему телу, что пора мобилизовать свои силы. При этом, однако, старайтесь не впадать в крайность: дома легко заработать до поздней ночи, ведь больше не нужно выключать компьютер и уходить из офиса в конце дня. Чтобы избежать переутомления, можно указать в приложениях, используемых для общения с коллегами, что вы доступны по работе до 19:00, а в телефоне "завести" будильник с напоминанием самому себе, что пора отдыхать.

Примерный распорядок дня, подходящий для поддержания боевого духа, выглядит так: зарядка, онлайн-завтрак с друзьями, работа, обед на балконе, а по окончании рабочего дня на выбор: две-три серии любимого сериала, занятия йогой или вышиванием, чтение книги из серии «Жизнь замечательных людей». Последнее предложение можно вычеркнуть, если примеры чужой смелости или стоицизма вас не вдохновляют, а заставляют с особой остротой ощутить безрадостность собственного положения. Наконец, можно приготовить новое для вас блюдо, прогуляться с собакой (или воображаемым питомцем), сыграть с компьютером в шахматы и т.п.

Участвуя в чатах в мессенджерах, задумайтесь о том, что там пишут. Если люди обсуждают только коронавирус, а вы, к тому же, сомневаетесь в достоверности информации, то лучше выйти из такой группы. Прекрасный способ справиться с усталостью от нового образа жизни – менять виды деятельности. Если разумно чередовать работу с развлечениями, общением и изучением чего-то нового, то можно довольно быстро прийти в норму. Делая работу по дому, стоит слушать аудиокниги или радиопостановки – следя за развитием сюжета и характеров героев, нетрудно полюбить даже мытье посуды, которое, по признанию Агаты Кристи, наводило ее на мысли об убийстве.

Главное правило – отдыхать вовремя. Смотреть фильмы, рисовать, собирать с детьми мозаики, найти в интернете раскраски для взрослых, писать рассказы, вести дневник, делать в Photoshop шаржи на друзей, устроить коллективное онлайн-чаепитие, играть в сетевые игры и т.д. Можно также закончить мелкие дела, которые годами терпеливо ждали своего часа. Если вы живете один и жизнь кажется пустой, попробуйте помогать людям преклонного возраста: ходить за них в магазин и

аптеку.

Родители могут постепенно приучать детей к самостоятельности, поручая им то, что они в состоянии сделать без посторонней помощи. В таблице «Распорядок дня» в левой колонке нужно указать следующее: я проснулся сам, почистил зубы, оделся и позавтракал, сделал домашнее задание без помощи родителей, позвонил хотя бы одному родственнику, успел позаниматься тем, что мне нравится. В колонке справа ребенок оценит каждый вид деятельности, поставив от одного балла до трех, а мама и папа добавят свои комментарии. Если за неделю он наберет хотя бы 35 баллов, то в качестве поощрения после снятия ограничений можно сходить с ним в кино, зоопарк или на игру лазерный бой.

Участвуя в чатах в мессенджерах, задумайтесь о том, что там пишут. Если люди обсуждают только коронавирус, а вы, к тому же, сомневаетесь в достоверности информации, то лучше выйти из такой группы. Проверенные данные следует искать на сайтах государственных учреждений, университетов и больниц.

Успокоиться помогают такие упражнения: возьмите в руку мягкий мяч, закройте глаза и на вдохе сожмите мяч. Выдыхая, разожмите руку. Повторяйте, пока не почувствуете, что восстановили душевное равновесие. В случае проблем с засыпанием попробуйте такое упражнение: лягте на спину, положив ладони на постель, и сделайте три медленных вдоха, сосредоточившись на движении грудной клетки. Представьте себя в своем любимом месте, например, на пляже. Снова вдохните три раза и представьте, как энергия идет от пальцев на ногах к вашей голове. По мере того, как энергия растворяется в теле, оно словно приклеивается к кровати. Продолжайте медленно дышать, постепенно погружаясь в сон.

От редакции: все наши материалы о COVID-19 вы найдете в специальном [досье](#).

[CoVid-19](#)
[вакцина от коронавируса; Covid-19](#)

Source URL:

<http://www.nashagazeta.ch/news/sante/covid-19-kak-sohranit-psiicheskoe-zdorove>