

## **7 психологических рекомендаций, выработанных на горячей линии по коронавирусу**

### **1. Не надо ждать, когда закончится карантин**

Надо жить сейчас и здесь. Делать в текущих условиях что-то для себя и окружающих.

У нашей помощи задача стабилизировать людей, чтобы успокоившись они вернули себе способность мыслить и справляться с жизненными трудностями уже сейчас, а не спустя месяцы неопределенности.

### **2. В условиях карантина/изоляции нужно найти общность и связь с другими**

Пандемия – это общая проблема, которая может не только изолировать, но дать возможность объединиться в усилиях. Человек должен не один на один справляться с карантинном/болезнью, а быть соучастным с семьей/ближним окружением/обществом. Понять, что человек не один в квартире, а в большом совместном доме. Но если сам человек страдает от чего-то, то он на самом деле также может что-то предложить другим, почувствовав большее удовлетворение. Это даст возможность заметить, что многие вокруг также по своему стараются справиться с этой ситуацией.

### **3. Найти свой личный смысл в ситуации неопределенности**

У людей сейчас нет опорных точек, ценностных ориентиров: за что держаться? Зачем это преодолевать? Что будет после болезни? Для чего мне важно выжить? Для чего мне надо оказаться по ту сторону ситуации?

### **4. Актуализировать прошлый положительный опыт**

Да, временно может быть хуже и более тревожно. Но ведь как-то человек справлялся до этого? Уже болел и как-то выздоравливал? Задачей психолога становится стабилизировать состояние так, чтобы из фиксации на эмоциях/панике человек увидел более широкое поле возможностей и плюсы собственного опыта.

### **5. Выстроить рутины**

Важно организовать жизнь. Обыденные, стабильные действия помогают сохранить устойчивость. Если раньше организации (школы/университеты/работа) создавали структуру жизни, то теперь нужно выстроить свою жизнь самостоятельно.

### **6. Стать больше карантина/болезни**

Помимо задачи «не заболеть» – надо думать, как можно организовать течение своей жизни, в которой может присутствовать карантин/болезнь лишь как часть жизни. Болезнь – лишь полочка в шкафу, а не весь шкаф. Человек всегда хоть на йоту больше. Болезнь не есть я, болезнь есть у меня. Важно, чтобы тревога заболеть или уже развернувшаяся болезнь не захватывала всю личность

Что еще есть в жизни помимо карантина? Что есть в жизни помимо болезни? Вирус не отменяет веры, наслаждения искусства и красотой, близости, творчества. Надо видеть дальше колючей проволоки.

### **7. Адаптироваться под изменяющиеся условия**

Если пошел дождь, то нужно надеть плащ/взять зонтик и пойти дальше по своим делам. Так же и в изменившейся ситуации – какие инструменты помогут справиться?