



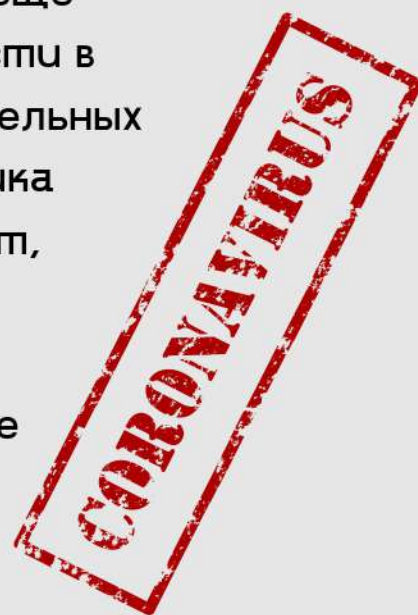
Топ 12 вопросов в период Covid-19

“Я АКТИВ!”

1. Как не сойти с ума в период ковид.

Самое главное для человека в любой кризисной ситуации оставаться в позиции «взрослого» (напомним, есть еще «ребенок» — все слабости и подсознательные радости в нашей психике, и «родитель» — перечень бессознательных долженствований и запретов). Чем «взрослее» психика человека, тем мощнее его эмоциональный интеллект, который, как раз, и не позволяет «сойти с ума».

Адекватный разумный человек спокойно оценивает ситуацию и свои ресурсы, обдумывает решение, а не проблему. Рецепт заключается в известной фразе «давайте решать вопросы по мере их поступления».

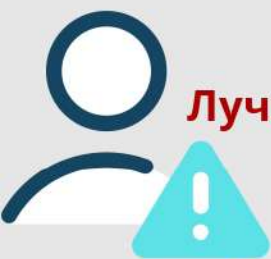


Есть работа в пандемию — взвешиваем свои ресурсы и перспективу своей работы и продолжаем совершенствоваться или менять. Нет работы — ищем и находим. Не бодем ковидом сами и близкие — продолжаем соблюдать все необходимые меры предосторожности и выбираем вакцинироваться или нет, беря риск последствий на себя. Заболели — следим за тем, как протекает заболевание и принимаем меры. Сложности с дистанционным образованием детей — думаем, как можем исправить ситуацию и оптимизируем процессы. И так далее.

И всегда помним психологическое правило выхода из сложной ситуации «Четыре «НЕ»:



- не нравится ситуация — измени ее;
- не можешь изменить ситуацию — измени свое отношение к ней;
- не можешь изменить свое отношение к ситуации — выйди из нее;
- не можешь выйти — получи депрессию и выгорание.



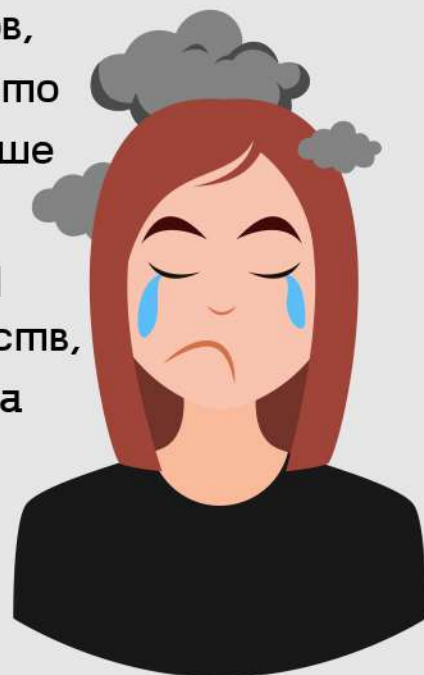
Лучше быть бережным к себе и прорабатывать первые три «НЕ».

2. Рост обращений в период ковид.

Количество обращений, безусловно, увеличилось. Во-первых, налицо тенденция роста доверия к специалистам. Люди стали больше доверять профессионалам те душевные вопросы, с которыми не получается справиться самостоятельно. Во-вторых, бум психологической информации в период пандемии, благодаря которой повышается психологическая грамотность населения и люди понимают, что работать со своими страхами, эмоциями, убеждениями, ценностями, отношениями, коммуникациями — это более высокий уровень жизни. В-третьих, все таки много обращений, связанных именно с ситуацией пандемии. Болеют сами люди и их близкие, уходят родные, ломаются стереотипы профессий, рушатся бизнесы, огромные сложности в дистанционном обучении детей. С этим можно и нужно справляться — люди обращаются и находят приемлемые для себя решения с помощью наших психологов.

3. Изменились ли «стандартные» обращения людей или они остались прежними

Темы конфликтов, разводов, внезапных инвалидностей, низкой самооценки, потерь, страхов, одиночества, детско-родительских отношений никто не отменял — они остались прежними. Но если раньше негативного фона и раздражения от действительности было меньше, сейчас это тренд времени. Появилось много объективных обстоятельств, влияющих на психологическое здоровье людей. За два года многие переосмыслили свои психологические проблемы и нашли новые решения, трансформировались. Те, у кого не получается — приходят к нам за консультацией.



4. С какими проблемами обращаются. Звонят ли дети, врачи, учителя.

Проблемы очень разные. Личностные, деловые, профориентационные, семейные, коммуникативные. В начале пандемии было много темы страха. Сейчас все больше — на актуализацию своих ресурсов, на смену деятельности. Отдельный очень большой блок — дети и родители, конфликтов стало больше. Дети обращаются, чаще подростки, но для консультирования несовершеннолетнего нам всегда нужно получить согласие родителя. Врачи и учителя обращаются в равной степени с другими профессиями, часто не по вопросам выгорания, а по личностным, текущим жизненным запросам. Выгорание пока у нас, к сожалению, принято лечить отпуском, спиртным и эмоциональными всплесками внутри коллектива и семьи, а это всегда краткосрочный результат. Но хорошая тенденция есть — люди в целом стали относиться к себе бережнее.

5. Прессинг новостей про ковид. Как от него спастись или надо быть в курсе новостей.



Опять вернемся к теме «взрослости» личности. Если вы «ребенок», то вы будете бояться реальности, как в детстве темноты. Переключать каналы и злиться на весь мир. Если «родитель» — можете быть в глубоком протесте или запрете на какие-то темы. Золотая середина — безэмоционально изучать информацию, принимать объективность ситуации и делать собственные, приемлемые для себя и своих близких, выводы и действия.

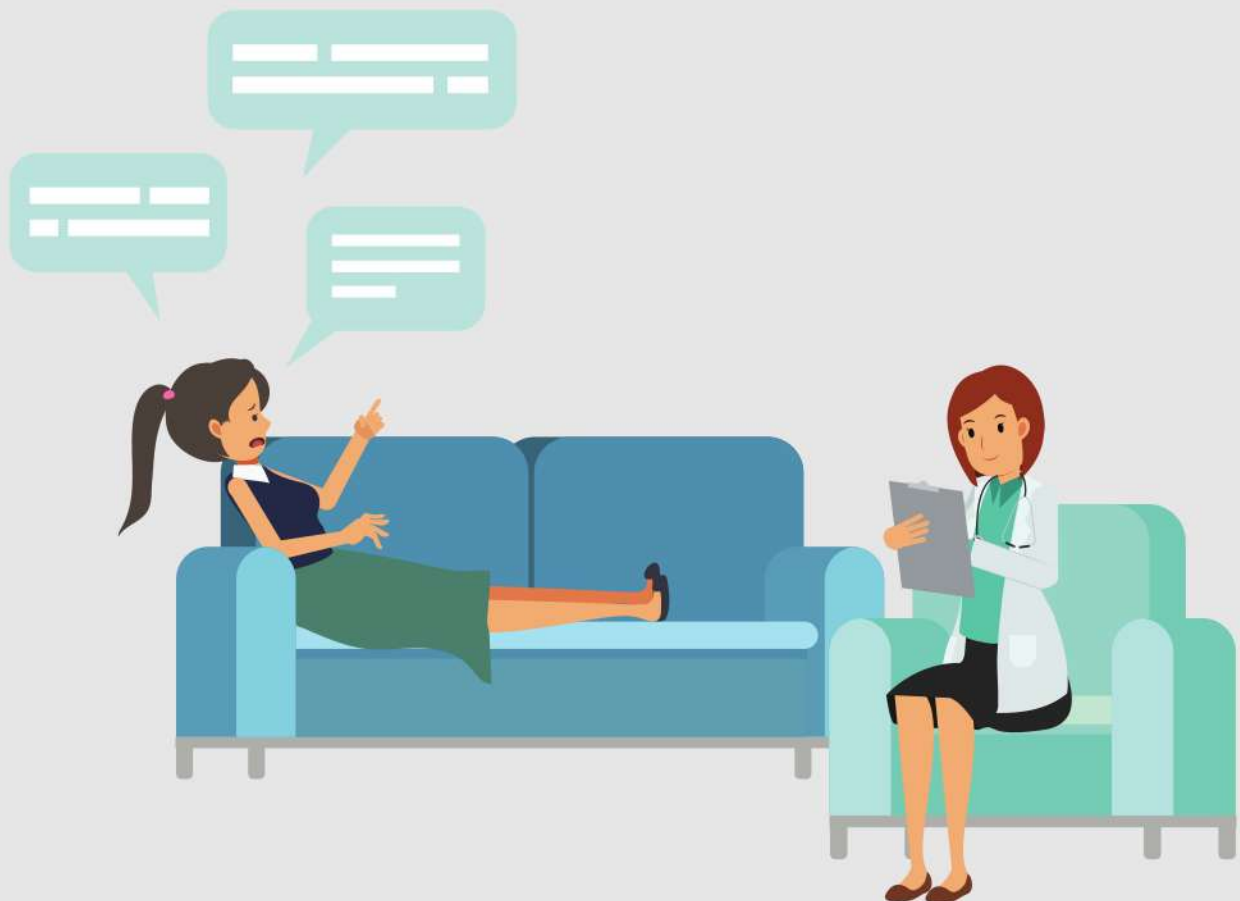
Б. Является ли обилие негативной информации фактором риска для психики человека.



Безусловно, является. Особому риску подвержены люди, склонные к негативным эмоциям, неуверенные в себе, с низкой самооценкой и обилием различных страхов. Если вы чувствуете, что информационный фон стал влиять на качество вашей жизни — нужно подумать, как эту ситуацию изменить (см. правило «Четырех НЕ»). Если не можете изменить — меняйте отношение. Увы, негативная информация стала нашей нормой жизни, это объективно. Постарайтесь выработать собственное экологичное, безопасное, бережное по отношению к самому себе, мнение обо всем, что сейчас происходит. Уважайте, в первую очередь, себя, свое спокойствие, спокойствие людей рядом с вами, а не пытайтесь решить «проблемы целой вселенной».

7. Может ли после пандемии появиться какой-то травматический синдром.

Вполне возможно. Это будет актуально для тех, кто пережил эмоциональное потрясение в период пандемии. Чтобы избежать этого, со своими эмоциями нужно работать – и в период кризиса и после него. Закалять свой эмоциональный интеллект. Находить альтернативные виды активностей. Переключаться на другие, не раздражающие, объекты, занятия, людей. Заниматься благотворительностью. Искать свое новое место в жизни, решать жизненные задачи с учетом таких последствий. Главный принцип – переложить негативные эмоции на полочку осознанности – узнать и обдумать их, а значит, найти способ их заменить на иные, положительные, продуктивные. Посттравматический синдром как раз и случается у тех, кто не смог этого сделать – сам или с помощью психолога, «застрял» в негативном эмоциональном поле.



В. Кто находится в зоне риска во время кризисов — молодежь, люди преклонного возраста, дети.

Молодежь, вполне ожидаемо, раньше всех оправилась в новых обстоятельствах. Быстро перешла в дистант, в доставку, в создание новых продуктов. Это всегда передовая часть общества, яркая, активная, позитивная. Меньше боятся, быстрее действуют. Поэтому результатом пандемии будет масса новых продуктов, направлений, трендов, которые, как раз и создает молодежь. Больше стали знакомиться с помощью приложений, больше стали объединяться по интересам через интернет, больше создавать нового и необычного. Психологические проблемы — самоопределения, самооценки, сепарации от родителей остались примерно те же самые.



Детям в кризис немного сложнее. Дистанционное образование в разы меньше и медленнее позволяет осваивать учебные дисциплины, не так такой необходимой и развивающей физической активности. Меньше офлайн коммуникаций и возможности для социализации. Постоянные переходы из очного в заочное и обратно образование делают систему неудобной и не прозрачной. А образование не результативным. Поэтому сейчас появилась общероссийская педагогическая концепция развития у детей «функциональной грамотности». Академизм и научные знания дети не умеют претворять в жизнь. А это, как ни крути, образовательный провал целого поколения.



Большой повальный стресс у родителей от этого всего, что, безусловно, сказывается и на воспитательных процессах. Вообще, вопросы как родительской, так и педагогической психологической грамотности в этот период обострились значительно. Но это значит — появилась новая пища для размышления, в ногу со временем. Появилась новая категория наших клиентов — родители детей с ОВЗ и инвалидностью, им особенно важна и полезна поддержка психологов в любое время. Это «другие» дети, а значит и работа с ними другая не такая, как со здоровыми детьми.



Люди преклонного возраста, безусловно, оказались самой ущемленной категорией населения. Не умеют обращаться дистанционно, в режиме онлайн, за любой помощью, в том числе и к психологам. Ограничены в карантин в общении. Минимум возможностей обслужить себя самостоятельно, если нет рядом близких. Беспомощны при сбоях в работе медицинских учреждений, которые не справляются с наплывом больных. И так далее. Поэтому посмотрите вокруг — возможно, вашей престарелой соседке нужна помощь — любая, в том числе и психолога. Помогите ей. В том числе помогите ей найти нашу службу.



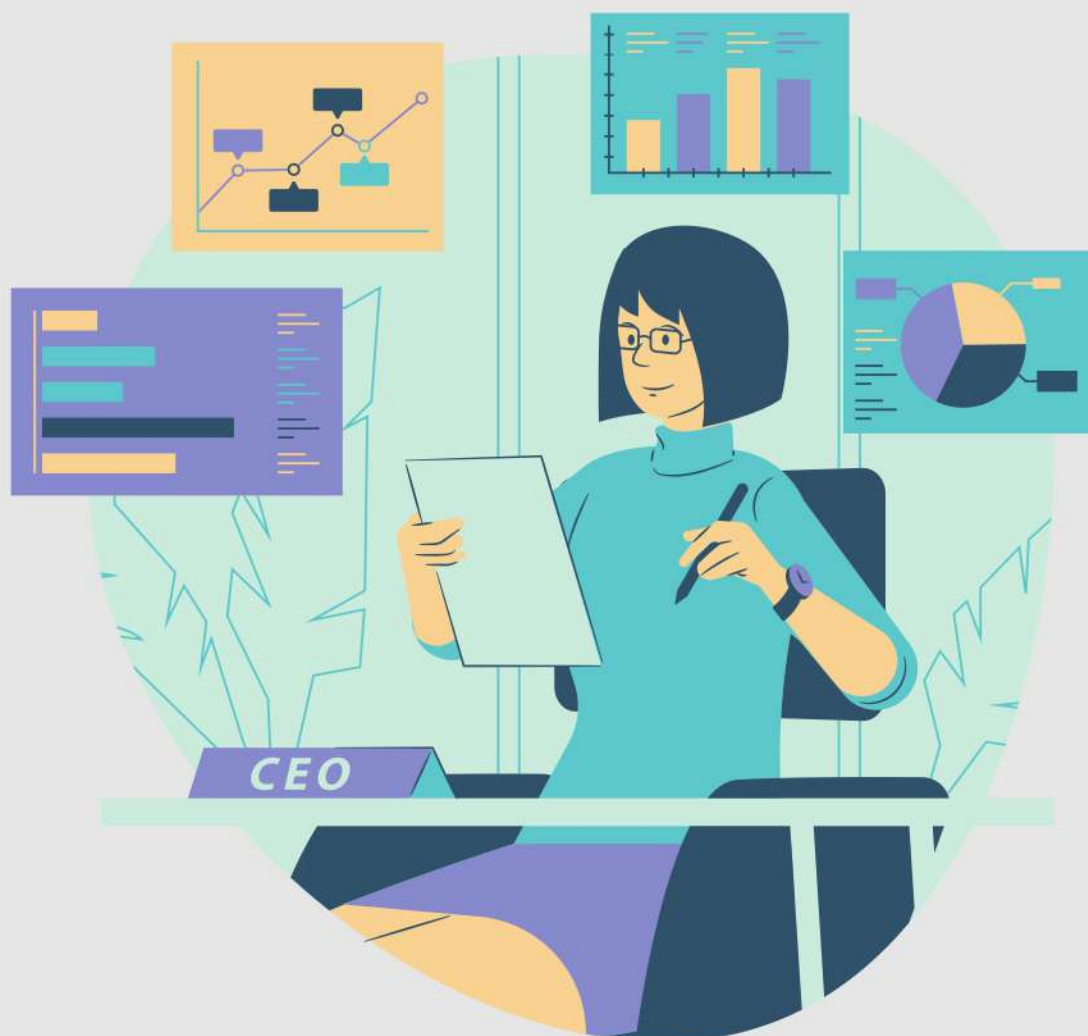
9. Появилась ли традиция обращаться к специалистам психологам или это «для слабаков».

Уважение к работе психологов в этот период выросло. Люди стали больше доверять психологам, больше заниматься своим психологическим миром. Мнение, что психологи только «для психов» осталось, но в процентном отношении сильно уменьшилось. Появилось понимание, что если вопросы на уровне коммуникаций, личности, самоопределения, мотивации, страхов, конфликтов не решаются — можно и нужно найти помощника, психолога или коуча. Теперь это не так зазорно, а часто, даже модно. И это замечательно, ведь главная задача любого психолога — познакомить человека с самим собой и научить его жить счастливо с самим собой и с окружающими.



10. Во время пандемии многие работают удаленно 24/7. Как не сойти с ума от работы.

Возвращаемся к нашему рецепту, описанному ранее. Выключаем обиженного «ребенка» и злого «родителя» и включаем кнопку «взрослый». Есть сложности — решаем их, с использованием имеющихся ресурсов и потенциала. Нет решения — меняем отношение к сложной ситуации. Не можем изменить — выходим из игры. Если ваша работа 24/7 вас не устраивает — всегда можно уволиться, начать свое дело, уйти в другую структуру, взять отпуск, родить ребенка. Все, что приемлемо как решение. Виноваты не вирус, не пандемия, не государство. Ответственность за вашу единственную жизнь всегда только на вас. Если вы решаете спародить и сходить с ума — это тоже ваш выбор, хотя и не очень перспективный.



11. Выгорание принято считать проблемой представителей ряда профессий – учителей, врачей и т.п. Происходит ли оно у других.

У детей?

Выгорание происходит у всех. Выгорание – это снижение ресурсности организма, которое основано на завышенных требованиях к уровню ответственности, к физическим, эмоциональным, коммуникативным перегрузкам. Когда нет интереса, а есть только требования.



Дети тоже выгорают – если большая нагрузка и низкий интерес, нет побед, мотивации, стимула, точек позитивных эмоций, нет общения – энергию негде брать. На одном «надо» дети больше не работают. Сейчас актуальнее запрос от детей «зачем?», но многие родители это не чувствуют, живут по принципам, которые были актуальны в 80–90е годы, в их детских стандартах. А время изменилось, дети другие. Отсюда и выгорание детей.



Равно, как и родительское выгорание – об этом тоже стали много рассуждать и писать. Это новый тренд. Родители тоже глобально устают и выгорают, особенно сейчас. Если налицо не осознанное родительство, если не понимать, как развивается ребенок, как строится коммуникация «родитель–ребенок–педагог», где возможны ошибки и что с этим делать – ждите родительское выгорание. И как следствие – семейные проблемы. От которых страдают и дети, и родители, и супруги как пара и как родители. Это целый пласт психологических проблем, которые нужно обсуждать отдельно.



12. Как это лечится, выгорание?

Выгорание лечится — промежуточно и глобально. Промежуточно — отдых, сон, спорт, позитивные люди, большие и маленькие победы в своем деле, смены видов деятельности, бани-сауны, встречи с друзьями и т.п. Вы получите временное облегчение, передышку.



Глобально лечится — анализом ситуации и сменой деятельности, повлекшей выгорание. Внедрением новых навыков. А значит, принципиально новых психических процессов в жизнедеятельности личности, направленных на то, чтобы жизнь получила новые яркие краски, смысл и ценность. А это работа, к которой готовы не все. Поэтому выбор всегда за вами — продолжать выгорать до кучки пепла или остановиться, обсудить, осознать и впустить в свою жизнь изменения.

