

«Держите фокус на простых шагах»

Любые изменения в жизни вызывают стресс. Даже те, которые ожидаемые и запланированные.

Например, рождение ребёнка или переезд в новую квартиру. Даже имея огромный ресурс радости, мы переживаем стресс. Что уж говорить о случаях, когда изменения врываются в нашу жизнь внезапно, без предупреждения. В этот момент может казаться, что земля ушла из-под ног. Пошатнулись прежние опоры. Запускаются все классические стадии проживания потери. Потери чего? Потери прежнего образа жизни. Потери уверенности и стабильности.

Какие это 5 стадий?

- **Отрицание** («Нет никакого вируса. И карантин тоже нет»)
- **Гнев** (Вообще-то здоровый гнев на ситуацию. Но мозг говорит, злиться на вирус странно, давай злиться на мужа и детей. Отсюда повышенная раздражительность) **Торг** (С собой, с начальником, с мужем, с детьми, с помощниками. Поиск новых вариантов взаимодействия)
- **Печаль** («Я, конечно открыл глаза на новую реальность, и кажется, даже адаптировался, но как же было хорошо до этого»)
- **Принятие.** В стадии принятия эмоциональное состояние выравнивается. Из ровного эмоционального состояния вам уже не так остро нужны какие-то советы экспертов по налаживанию работы из дома или как не развестись в этот период. Ответы как будто сами загружаются в мозг, рождаются изнутри. Поэтому, главное прийти в эту точку принятия.

Что помогает принятию? Как вариант, мантра «Пока так» Пока – это про конечность периода. Карантин закончится, дети пойдут в садик, работа возобновиться. В ситуации неопределенности нам не хватает опор. Значит, эти опоры нужно создать. Или решить, что карантин на две недели. Две недели выдержать легче, чем неопределенность. Конечно, есть риск, что через две недели карантин не закончится. Тогда договариваемся с собой на новый период «Пока так». Это похоже на длительный поход с остановками. «Сколько нам ещё идти? Пока идём вон до того холма, а там видно будет» Если не видно ресурса в будущем, его надо создать в настоящем. Держать фокус внимания на простых шагах, простых действиях и достижении маленьких целей в настоящем. А все планы осуществлять в интервале одного – двух дней.

Есть ещё вторая действующая мантра: "Прорвёмся"

Автор статьи: Анна Быкова

Иллюстрация: Паскаль Кэмптон