

Як уникнути психологічного виснаження під час карантину ?

Дистанційна робота та карантинні заходи вибили ваз зі звичного ритму роботи? Ви відчуваєте постійну тривогу та загрозу не впоратись з поставленими завданнями? Якщо так, то ми знаємо, як допомогти вам віднайти внутрішні сили та пропрацювати джерело стурбованості.

Саме про це говорила під час свого вебінару [«Психологічна самопідтримка вчителя в умовах адаптивного карантину»](#) Анастасія Богуславська, психолог-практик, психотерапевт (гештальт-терапія, сімейно-системна терапія, психодрама), член Української спілки психотерапевтів.

Основні виклики

Відсутність прогнозованості, постійна зміна курсу та купа нововведень, пов'язаних із карантинном – зовсім не та ситуація, що позитивно впливає на нашу нервову систему. Сьогодні вчителі все частіше стикаються із вимогами, повними суперечностей, що підточує їх віру у себе та збільшує страх поразки. От лише деякі з них:

- Людина має володіти протилежними здібностями: динамічність, здатність до змін та водночас стійкість.
- Усе більше процесів віддано на розсуд викладача, що збільшує тривогу. Оскільки обирати доводиться постійно, тривога стає перманентною;
- Зміни відбуваються весь час, ними неможливо керувати. Ми можемо лише впливати на процеси, які виникають внаслідок змін, а також на наше ставлення до них.

Як подолати наслідки цих негативних впливів? Перш за все – знаходити адаптивні творчі виходи, способи прийняти ситуацію та відмовитися від відповідальності за ті аспекти, що мало залежать від нас. Такий підхід зменшує тривожність. Це нормально – відмовитися від претензій контролювати й покращити все довкола.

Як діагностувати у себе симптоми тривоги?

Зверніть увагу на власні почуття. Інколи тривожність виникає від нечіткого розуміння загрози, що примушує нас чекати її буквально звідусіль, бути постійно наготові. Також тривожність може мати форму штучно зупиненого психікою (через страх поразки, помилки) та розгорнутого всередину збудження до дії.

Перевірте, чи не виникають у вас наступні симптоми:

1. Тремор, затинання, компульсивні рухи.
2. Почервоніння обличчя, спітніння.
3. Плутані думки, зацикленість.
4. Хаотичні дії, надмірна активність.

5. Уповільненість, ступор, відмова від дій.
6. Проблеми зі сном.
7. Невдоволеність собою, своїм результатом, самоприпинення.
8. Заборона на відпочинок.
9. Спроби позбавитися неприємних відчуттів за допомогою залежностей (серфінг в інтернеті, алкоголь, куріння, ігроманія тощо)

Тривога як причина прокрастинації. (психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат.)

Шаблон виникнення прокрастинації може бути наступним: емоційна втома, що призводить до неможливості дати собі відпочинок. Як результат, людина вдається до перфекціонізму (зроблю пізніше і краще), аби відтермінувати виконання справ. Але при цьому втрачає віру у себе, а страх невдачі лише посилюється, що призводить до того, що небажання братися до справи лише зростає.

Розірвати це хибне коло можна за допомогою наступних прийомів:

- Планувати відпочинок і ставитися до нього так само серйозно як і до роботи, нагороджувати себе за зроблене.
- Навчитися говорити «ні», делегувати повноваження.
- Виконання складніших завдань планувати на ранок.
- Не відкладати завдання, виконання якого займає 2-5 хв, а робити відразу.
- Усвідомити свої почуття щодо прокрастинації та емоційної втоми.

Бажаєте отримати сценарії вправ, що допоможуть зменшити тривожність (позитивний, негативний рефреймінг, арттерапія тощо)? Подивіться вебінар!