

О подготовке к отмене ограничений

Одним из сильнейших факторов стресса является внезапность изменений. В контексте трудностей эпидемии и самоизоляции очень часто повторяется фраза: «Мы не были к этому готовы». И это действительно так, именно непредсказуемость ситуации делает ее особенно сложной. Мы не ждали начала самоизоляции, но вот ее завершения ждем все. Конечно, никто сейчас еще не может точно сказать, когда мы сможем вернуться к обычной жизни. Но эти изменения впереди – это факт. И очень важно быть к ним готовыми, чтобы как можно легче пройти еще один непростой этап.

Главное, конечно же, разумно относиться к снятию ограничений. За прошедшие недели большим неудобством для многих оказалась невозможность посещать привычные места. Но вирус и угроза заражения не заканчиваются по команде. Поэтому необходимо понимать, что первое время важно продолжать соблюдать профилактические меры. Не стоит пытаться как можно скорее попасть во все те общественные места, о которых мечталось весь период самоизоляции.

Плавный поэтапный выход в социум позволит также избежать стресса от резко обрушившихся на вас социальных контактов и задач, от которых вы могли отвыкнуть.

Важно уделить внимание спорту и физической нагрузке как неотъемлемым составляющим нашего физического и психологического здоровья. Прогулки на воздухе, пробежка и другие виды полезного спорта помогут не только вернуть себя в форму, но и улучшить эмоциональный фон. Главное, не переоцените свои силы.

Важный этап – перестройка с виртуального на реальное общение. Ни один гаджет не заменит живого общения на все 100%, в первую очередь из-за того, что при общении в сети мы как бы мысленно «достаиваем» образ собеседника. Наше представление о нем может очень сильно отличаться от того, что есть в реальности. Вернувшись в реальный коллектив, мы можем обнаружить, что и другой человек, и наши с ним отношения находятся совсем не в той «точке», которую мы предполагали. И будет необходимо заново «настраиваться» друг на друга, как бы снова учиться распознавать свои и чужие эмоции и чувства. Это требует как сдержанности, так и эмпатии по отношению к другим людям.

Позитивный выход из любого кризиса зависит от того, какие новые полезные умения человек смог из него вынести и насколько он готов смотреть с улыбкой в будущее и покорять новые высоты, идти к новым достижениям и верить в то, что лучшее впереди. Поэтому давайте уже сейчас все вместе задумаемся о том, сколько хорошего ждет нас впереди...

