Снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в чрезвычайных ситуациях

Что составляет сложность в чрезвычайных ситуациях?

То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать. Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»).

В то время как следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим. Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее.

Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:

1.Не отслеживать постоянно сообщения в медиа

2. Ограничивайте время, посвященное сложившейся ситуации (10—30 минут в определенное время дня)

3. Переключайтесь на другие дела и заботы

4. Оценивайте свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделяйте, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил.

Запомните! Глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса. Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.