

Как улучшить настроение в период пандемии

Во время пандемии коронавируса, когда люди оказались изолированными друг от друга, когда простая встреча с друзьями в кафе оказывается невозможной, когда экономические перспективы для всего мира выглядят всё мрачнее, когда лавина плохих новостей захлестывает, очень трудно хоть на минуту отодвинуть дурные мысли и постоянное беспокойство и жить, как раньше...

Но даже в такое время вы можете предпринять упреждающие шаги, которые не позволят вашему внутреннему миру окончательно развалиться и поднимут вам настроение.

1. Старайтесь отвлечься

Согласитесь, это очень просто - попасть в колесо темы, от которой мы испытываем стресс, вновь и вновь обращаться мыслями к ней, ходить по замкнутому кругу своих негативных эмоций. И тут неважно, что это - вспышка коронавируса, грядущий экономический кризис или что-то еще.

Однако ученые доказали: если прекратить постоянно возвращаться в мыслях к событиям, которые вас расстраивают, и на что-то отвлечься, то это снизит ваше артериальное давление гораздо быстрее, чем, если бы вы пытались это сделать, ни на что не отвлекаясь.

2. Если вы занимаетесь медитацией, имейте в виду: она помогает не всем

В сложных ситуациях, в тяжелые времена многие люди прибегают к помощи медитации, повышению осознанности - и обнаруживают, что это реально помогает. Однако далеко не всем - именно из-за той самой осознанности.

Некоторые, сидя в неподвижности, лишь провоцируют себя на дополнительные размышления о плохом. Тщетно пытаясь очистить сознание от тревожных мыслей, они добиваются обратного - такие мысли слетаются, как будто только этого и ждали.

Для тех, кто не может остановить поток мыслей и войти в состояние повышенной осознанности, будет лучше заняться чем-то полностью поглощающим - посмотреть фильм, от которого невозможно оторваться, поиграть в увлекательную компьютерную игру, заняться любимым хобби - например, разучить на гитаре новую песню и исполнить по "Скайпу" друзьям.

3. Поместите ситуацию в другой контекст

То, как на нас влияют собственные эмоции, сильно зависит от того, в какой контекст мы их ставим.

В 2017 году автор книги "Счастливый" иллюзионист Деррен Браун в интервью Би-би-си привел в пример теннисиста, который выходит на корт с одной мыслью: "Я должен победить".

Когда человек, считает, что победа для него - всё, а потом проигрывает, мир для него для него рушится.

В эту ловушку часто попадают перфекционисты - именно поэтому такие люди гораздо тяжелее переживают неудачу, испытывая вину, стыд и злость. Они бывают готовы все бросить из-за единственной неудачи.

А вот тот теннисист, который выходит на корт с мыслью "Постараюсь сыграть как можно лучше", не будет так сильно переживать из-за поражения - особенно если считает, что сделал всё, что мог.

Первый и второй теннисисты по-разному интерпретируют свое поражение, исходя из ожиданий, с которыми они выходили на корт, из целей, которые они изначально перед собой поставили.

Стоит задуматься, как воплотить такой подход в повседневную жизнь: например, не концентрироваться на результате, который от тебя не зависит ("я ни за что не заболею, я не должен заболеть"), а просто делать в каждый момент своей жизни то, что тебе под силу, и стараться делать это наилучшим образом ("я буду соблюдать правила гигиены и следовать советам по поведению на улицах").

Не пытаться контролировать неконтролируемое - это, пожалуй, ключевой момент.

Мы часто не в состоянии предсказать стрессовую ситуацию, избежать ее. Пытаясь управлять тем, чем мы не можем управлять, мы только повышаем степень беспокойства. С другой стороны, концентрируясь на том, что мы способны сделать, мы избавляемся от чувства тревоги.

4. Не зацикливайтесь на том, чтобы всегда быть позитивным и довольным жизнью

Этот пункт может показаться вам нелогичным, но на самом деле все время гнаться за положительными эмоциями довольно глупо и может иметь обратный эффект.

Начать хотя бы с того, что чем больше мы концентрируемся на собственном счастье и спокойствии, тем меньше мы уделяем внимания счастью и спокойствию окружающих нас людей.

А это в свою очередь приводит к росту чувства изоляции и разобщенности. Кроме того, есть связь между постоянными поисками счастья и ощущением того, что время безвозвратно убегает.

И наконец, если вы сосредоточены на том, что обязаны чувствовать себя хорошо, вам станет гораздо хуже, если у вас это не будет получаться. Хотя, казалось бы, очевидно, что в тяжелые времена куда трудней добиться ощущения покоя на душе, это вполне естественно.

5. Сосредоточьтесь на приятных мелочах

Таким образом, будет куда разумнее, вместо того чтобы изо всех сил стараться повысить себе настроение, сосредоточиться на тех мелочах, которые действительно делают нас капельку счастливее в повседневной жизни.

В книге "В 10 минутах от счастья" Сэнди Манн, клинический психолог и преподаватель британского Университета Центрального Ланкашира, советует ежедневно вести дневник.

Стратегия, которую предлагает Манн, основана на позитивной психологии, научном направлении, существующем уже лет 20 и предлагающем бесчисленные техники, направленные на улучшение вашего настроения.

Манн подчеркивает, что мы в состоянии улучшить себе настроение, концентрируясь на тех маленьких вещах, которые приносят счастье в нашу жизнь.

По словам Манн, нам стоит каждый день задавать себе шесть вопросов (на это уходит лишь 10 минут).

От каких событий и вещей, пусть даже самых обыденных, вы получали удовольствие?

За что вас хвалили?

В чем вам сегодня повезло, в каких случаях удача была на вашей стороне?

Чего вы достигли - пусть даже это были малюсенькие достижения?

В каких случаях и отчего вы ощущали благодарность?

Как вы проявляли доброту?

Сила метода (ведение дневника) двусоставная. Во-первых, у вас улучшается настроение по мере того, как вы описываете позитивные вещи, случившиеся за день. Во-вторых, у вас таким образом создается архив всего, что улучшает ваше настроение, и в трудных жизненных ситуациях перечитывание старых записей может очень помочь.

6. Генеральная уборка? Да, но не для всех

Если вы оказались в карантине, воспользуйтесь этой возможностью и уберитесь в доме или квартире. Как утверждают ученые, пользы от этого много - в психологическом плане. Если вы работаете из дома, беспорядок будет вам мешать сосредоточиться.

Исследования показали, что беспорядок в спальне - гарантия проблем со сном, а беспорядок на кухне провоцирует вас на нездоровое питание, джанк-фуд.

Впрочем, как и медитация, наведение порядка в доме - не для всех. Для бархольщиков, "плюшкиных", накопленные вещи служат источником комфорта и чувства безопасности. Для них любое избавление от того, что для других - бесполезный хлам, активирует участок головного мозга, обычно ответственный за реакцию на боль.

7. Найдите нужный баланс в использовании соцсетей

Хотя соцсети сейчас переполнены плохими новостями, для многих они - источник свежей информации и средство общения с друзьями и близкими.

Балансу негативного и позитивного помогут такие меры: делать регулярные перерывы в использовании компьютера и не брать планшет или смартфон с собой в постель, когда ложитесь спать.

8. Выезжайте на природу

Если вы живете в городе, то хороший вариант - на короткое время уехать из него, например, на дачу (при условии, что вы будете соблюдать все правила заботы о своем здоровье и здоровье окружающих).

Жизнь в мегаполисе накладывает отпечаток на нашу психику и ответственна за большое количество перепадов в настроении. Между тем известно, что морские пейзажи и голубое небо помогают нам избавиться от плохого настроения.

Увеличение видимого нашему глазу голубого пространства всего лишь на 20-30% может перевести человека из состояния умеренного стресса к более легким переживаниям, говорится в одном из исследований 2016 года.

Ваш психолог: Екатерина Александровна!