АВТОР: **Жиронкина М. А.**

ОПУБЛИКОВАНО 13.04.2020

Психологическая газета

/ https://psy.su/feed/8122/

## Как справиться с негативными эмоциями во время самоизоляции?

У семьи с детьми, есть такая сложность как обучение, выполнение домашних заданий. Мне одна клиентка сказала: «Раньше дети делали классную работу в классе, а домашнюю – дома. А теперь по интернету присылают задания: и ту, и другую работу нужно делать дома». На родителей легла двойная нагрузка: сделать классную работу за учителя, а потом за маму сделать домашнюю. И у ребенка протест: «Мама, ты не моя учительница! Ты неправильно объясняешь, ты непонятно говоришь. Ты от меня много всего требуешь!». Ребёнка можно понять. У мамы другая роль и другие задачи – любить ребёнка, воспитывать его. А обучение – прерогатива школы и учителей. Из-за этого тоже возникают конфликты.

Конфликты могут возникать ещё из-за того, что очень много людей на одной территории. В городах, в квартирах плотная населённость, вплоть до того, что в трёхкомнатной квартире живут три семьи: пожилые родители в одной комнате, старший сын с женой и ребёнком – в другой, младшая дочь с мужем и ребёнком – в третьей. Но когда они разбегались по своим делам, на работу, в школу, пространство освобождалось, а теперь они сидят друг у друга на головах.

Также есть такая сложность: появляется свободное время, которое хочется занять чем-то приятным и полезным, но нет сил, нет ресурсов, хочется упасть на диван и не вставать. Возникают сильные чувства и у меня, и у моих близких. Я начинаю раздражаться, они раздражаются в ответ, происходит ссора, напряжение растёт.

Люди, которые работают на «удалёнке», хотели бы спокойно работать, но тут то дети пробежали, то жена пришла поговорить, то своё собственное сопротивление приходится перебарывать, потому что дома сильное желание почитать книжку, посмотреть телевизор – не работать. Получается, что я обязан работать, может быть, даже хочу, но не справляюсь в силу ряда причин.

Не хватает личного пространства, автономности, времени на самого себя. А где я? Где мои интересы?

Ещё один важный момент – [страх остаться наедине с собой](https://psy.su/feed/8073/), погрузиться в себя. Я всматриваюсь в себя, в свои черты характера, начинаю задумываться, какой я. Психологи знают, что во время выходных и каникул совершается наибольшее число суицидов, именно потому, что человек остаётся наедине со своими страхами, проблемами. Многие сейчас потеряли работу, это тоже повышает уровень внутреннего напряжения.

## *Способы регулирования негативных эмоций*

* Когда вы чувствуете сильную эмоцию, нужно не убегать от неё, а войти с этим чувством в контакт и дать ему место. Просто сказать: «Да, я чувствую что-то неприятное. Я побуду немножко в этом». Надо назвать это своим именем. Что я испытываю? Что меня гложет? Это тревога, грусть, тоска, раздражение, злость, обида, вина? Когда мы понимаем, что с нами происходит, это уже даёт облегчение, появляется ясность.
* Далее я наблюдаю, что со мной происходит в этом состоянии, какие желания у меня рождаются. Хорошо бы вернуться к себе, своему телу, например, сфокусироваться на дыхании. Можно подышать на четыре счёта по квадрату: на четыре счёта мы делаем вдох, на четыре счёта задерживаем дыхание, на четыре счёта делаем выдох, на четыре счёта задерживаем дыхание. Затем длину выдоха можно увеличивать: вдохнули на четыре счёта, а выдохнули на шесть, паузы между вдохом и выдохом можно сократить до двух-трёх. Мы выдыхаем негативное чувство, возвращаемся к себе.
* *Можно сделать такой приём, который психологи называют «заземлиться»: почувствовать свои ноги на полу, немного походить, почувствовать своё тело: «Я хожу, земля меня держит, мои ноги здесь». Когда я твёрдо стою на земле, я начинаю чувствовать себя лучше.*
* Далее можно подумать, как я могу себе помочь? Я могу рассказать кому-то о своём раздражении или могу справиться сам? Иногда достаточно попить воды. Недаром вы видели во всех фильмах, что, когда человеку плохо, ему приносят стакан воды. Во время стресса и сильных негативных эмоций в кровь выбрасываются гормоны стресса, и, если человек пьёт воду, он разбавляет концентрацию этих гормонов в крови. Стресс снижается на уровне физиологии.
* Следующий шаг: к кому я могу обратиться за поддержкой? Это могут быть близкие, друзья, психолог. Самое главное, что могут сказать окружающие человеку, который находится в сложной ситуации и испытывает сложные чувства: «Я вижу, тебе трудно и плохо. Я с тобой. Я рядом. Ты можешь на меня рассчитывать». Не надо человеку говорить: «Ой, да у тебя всё в порядке, другим людям гораздо хуже». Это самое ужасное. Человек и сам понимает, что у него объективно всё нормально, но ему плохо. И тогда он чувствует, что его не понимают. Когда мы предлагаем отвлечься, посмотреть комедию, выпить чаю или чего покрепче, этим мы обесцениваем чувства человека: «Не обращай внимания на чувства, переключись на развлечения».
* Трудные периоды бывают всегда, главное – как мы их проходим и что мы из них выносим. Я желаю вам с честью пройти этот трудный период, вынести из него полезный опыт, при возможности сблизиться со своей семьёй, а не переругаться. Если не хочется заниматься саморазвитием и спортом, не ругайте себя за это. Но если есть возможность и желание заняться изучением иностранного языка, виртуально посетить музеи, почитать интересную книгу, поиграть в настольную игру с близкими людьми, позвонить старому другу, то следуйте за своими потребностями.