

Как правильно выходить из карантина: советы психолога для каждого из типов характера

Мы объясним, на кого и как может повлиять факт ослабления ограничений, в которых мы находимся почти два месяца.

11 мая в Украине ослабили ограничительные меры. Однако наш постоянный эксперт, психотерапевт Анна Крайлюк рассказала, что последние воздержания от базовых вещей - живого общения, спорта или прогулок на улице, - психика человека может дать сбой. А это может проявиться в нетипичных реакциях, временами радикальных.

Как надо действовать представителям разных полюсов темпераментов, чтобы максимально комфортно адаптироваться к реальности, - читаем и смотрим дальше.

Интроверты

Таким людям обычно комфортно находиться дома. Именно поэтому они преимущественно положительно реагируют на карантин и соблюдают правила.

Однако выходить из карантина для них может быть дискомфортно. Они уже адаптировались к той реальности, в которой мы были. Интроверты увидели преимущества такой жизни, например, не надо тратить время на дорогу на работу, поэтому интроверты не очень хотят возвращаться к активности. Наблюдается тенденция, что эти люди в других странах и в дальнейшем будут переходить на дистанционный метод работы.

Экстраверты

Таким людям нужно внимание и социальная коммуникация. Им было трудно входить на карантин и в нем находиться. Однако его ослабление для экстравертов станет облегчением, ведь появятся возможности хоть и ограниченной, но реальной коммуникации и времяпрепровождения за пределами квартир.

Тревожные люди

К этой категории людей относят тех, кто паниковал и боялся карантина. Они беспокоились все время, поэтому сейчас находятся на высоком уровне стресса.

Выходить из карантина им тоже будет трудно. Они также будут бояться, ведь хоть и есть ослабление, вирус все равно никуда не исчез.

Для того, чтобы справляться со страхом, нужно не фокусироваться на тревожных фантазиях о будущем. Надо контактировать с реальностью и напоминать себе, что статистика в Украине - не ужасная, и большинство стран преодолевают коронавирус, соблюдая простые правила.

Что делать с реакцией срыва

Это возможный вариант реагирования на выход из карантина для экстравертов. Такие люди могут броситься обниматься, целоваться, встречаться с друзьями.

Именно экстраверты могут перестать соблюдать карантинные нормы.

Для того, чтобы этого не произошло, стоит оставаться в взрослой позиции. Восторженно реагируют именно дети, когда не обращают внимания на советы и рекомендации. Взрослым присущ рациональный взгляд на происходящее.

В моменты, когда может произойти срыв, экстравертам стоит говорить себе следующее: "Да, я могу встречаться с друзьями, но лучше это делать дозированно и на свежем воздухе". Таким образом потребность во внимании и социальном контакте удовлетворяется, но без угрозы здоровью.

Как реагировать, когда какой-то человек пренебрегает правилами

Прежде всего надо об этом сказать. Однако без обвинений или грубости. Например: "Ты знаешь, мне кажется, тебя немного заносит. Помни: своим поведением ты можешь подвергнуть кого-то опасности".

Прислушается другой человек к этому или нет - это его выбор. Однако сделать замечание стоит.

Если такой человек нарушает вашу безопасность, бросаясь обниматься, нормально сказать: "Стоп. Я придерживаюсь правил, поэтому прошу уважать мой выбор".

Что делать с агрессией

Уровень агрессии в обществе сейчас достаточно высок. Это объясняется долгими ограничениями и дополнительными ситуациями, связанными с карантином.

Первое, что нужно сделать, если агрессия вас поглощает, - позволить себе ее переживать. Злиться в подобных ситуациях - нормально. Но ненормально выливать агрессию на окружающих.

Это проявляется тогда, когда мы повышаем голос на близких, или агрессивноводим машину, или хейтим кого-то в соцсетях.

Это не является здоровой реакцией с точки зрения психики. Чтобы избавиться от агрессии нормальным способом, нужно:

- делиться своими негативными чувствами, а не накапливать их в себе. Однако делаем это спокойно, говоря: "Ты знаешь, меня так злит эта ситуация". И просто рассказываем о своих переживаниях.
- заниматься спортом. Физически нагружая снимают уровень стресса и позволяют чувствовать себя лучше.
- делать арт-терапию. Если рисовать, лепить, описывать свою агрессию в стихах, это позволит ее прожить и быстрее отпустить.
- покричать. Если агрессия вас душит, можно поорать в подушку или выйти в лес.
- поиграть. Опыт детей показывает, что именно так можно избавиться от негатива и оставаться в нормальном эмоциональном состоянии. Все игры, где надо что-то отбивать: дартс или битва подушками помогает направить свою агрессию в физические силы, необходимые для игры. **И так побыстро от нее избавитесь.**

Как сохранять позитивно настроен относительно будущего

Не стоит ждать и надеяться, что все самостоятельно станет так, как было в карантин. Надо занимать активную позицию и задумываться над тем, а что я сам могу сделать, чтобы все было в порядке.

Помимо соблюдения рекомендаций, гигиенических и социальных норм, нужно самостоятельно заботиться о своем здоровье и иммунитете. Это отсылка к теме образа жизни. Это время является идеальным, чтобы его пересмотреть. Надо проанализировать, как вы спите, как едите, как часто раздражаетесь. Надо оценить свои переживания: типично ли для меня испытывать страх, или, наоборот, - радость и расслабление.

Проактивная позиция даст вам уровень спокойствия, ведь так вы готовите свою психику к тому, что современем все полностью будет так, как было раньше.

Все будет хорошо!

