

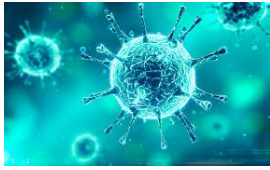
Є дві новини...

Перша - гарна, адже *карантин скоро закінчиться* і всі ми будемо трішки щасливішими, ніж раніше (як відомо з 11 травня в Україні розпочався перший етап ослаблення карантину, а з 22 травня обіцяють зняти ще ряд обмежень).

Друга новина - це чергова *перебудова життєвого ритму, яка знову змусить нас в тій чи іншій мірі випробувати стрес*.

Опір заходам карантину і самоізоляції вже для багатьох людей переросли в звичку до розміреного ритму життя. Тепер же, ситуація знову змінюється і потрібно буде знову перебудуватися на новий ритм життя.

Як психологічно підготуватися до пост карантинного періоду і з чим нам, можливо, доведеться зіткнутися?



Прийняття ситуації

Нажаль, всім нам доведеться навчитися жити в умовах пандемії коронавірусу. Спецпредставник гендиректора ВОЗ з питань пандемії Девіда Набарро наголошує на тому, що **пандемія коронавірусу триватиме в найближчому майбутньому**. Тому експертка радить навчитися з цим жити, адже коли винайдуть вакцину - поки невідомо.



Що буде після самоізоляції

Після виходу з нього, *може прийти відчуття дезорієнтації*. Соціум, з якого ми йшли на карантин, змінився, ми самі змінилися. Ми *можемо відчувати різні емоції і це є нормальним явищем*, адже ми не знаємо, яким став соціум.



Підготовка до виходу з карантину

Після пом'якшення карантинних заходів, питання безпеки буде залежати від кожного індивідуально. У той час в соціумі умовно буде **3 групи**: *ті, хто уникає будь-яких контактів, ті, хто будуть діяти в залежності від ситуації і ті, хто буде спілкуватися з усіма*.



Як поводити себе після закінчення карантину

Неможливо буде повністю убезпечити себе від зараження коронавірусом, тому люди можуть відчувати себе в **режимі бойової готовності**, а організм - в **стані підвищеної пильності**. Це може викликати здатність до критичного мислення. Також вихід з карантину може викликати **відчуття втрати безпеки** (зокрема, в плані здоров'я, підтримки близьких).



Як подолати почуття страху за своє здоров'я

Страх буде в будь-якому випадку і це насправді непогано, адже **страх - це захисна емоція**, яка може вберегти нас від необдуманих вчинків і дурниць. Страх заразитися спонукає нас дотримуватися елементарних заходів безпеки, мити руки, носити маску в людних місцях. І це правильно. Ваша **тривога цілком обґрунтована**, адже зі зняттям карантинних обмежень вірус, на жаль, не зник.

Але якщо ви починаєте боятися кожного зустрічного, **страх необхідно раціоналізувати**. *Задайте собі питання: Чому я боюся цієї людини? Він кашляє, чхає, виглядає хворим? А якщо ні, то чи варто його так боятися?*

Припустимо, мова йде про незнайому людину, яку ви побачили в супермаркеті і вона не дотримується дистанції. Так, ви не знаєте, хворіє вона чи ні, дотримувалася вона карантину чи ні. Ви не можете на неї вплинути, але ви можете убезпечити себе, вам потрібно просто відійти і цього достатньо, щоб не панікувати.

А як бути з колегами, адже в офісах не завжди виходить дотримуватися дистанції, а дехто, взагалі, може не носити маски. Якщо вам так буде спокійніше, носіть маску самі - в нинішній ситуації це абсолютно нормально.

Якщо у вас є **страх рукостискань** - можна користуватися рукавичками або запропонувати своєму оточенню альтернативний спосіб привітань (*жест, контакт ліктями та інше*).



Буде потрібний час на адаптацію

За два місяці ми звикли боятися і звикли сидіти вдома. У березні було складно адаптуватися до карантину, а тепер не менш складно може бути адаптуватися до роботи. Думка про те, що на карантині всі «відпочивали» і тепер з новими силами візьмуться за роботу, в корені не вірна, більш того, як вважають психологи, після такого «відпочинку» більшості співробітників **буде потрібно певний час на адаптацію** - як мінімум тиждень.

Адже, багатьом з нас знайоме післявідпускне небажання приступати до роботи і це після того, коли ми дійсно відпочивали, «переключалися» і отримували у відпустці позитивні емоції, враження. У сьогоднішній ситуації більшість людей були замкнені в чотирьох стінах, біля екранів телевізорів і комп'ютерів, підживлюючись негативними новинами. А нові враження у вигляді хобі, онлайн-екскурсій могли забезпечити собі одиниці, тому ні про який відпочинок мова навіть не йде.



Вам потрібно вийти на роботу

Як би не було морально і навіть фізично важко підніматися з насидженого за два місяці місяця, на роботу йти рано чи пізно доведеться. І для того, щоб зробити це більш-менш безболісно, допоможуть невеличкі поради, якими ми зазвичай користуємося, виходячи на робоче місце після відпустки або затяжних новорічних канікул.

Загальні рекомендації досить прості і нехтувати ними не варто:

- зберіться на роботу звечора
- ляжте спати «сьогодні», тобто до 24.00, щоб виспатись
- вранці випийте склянку води - це допомагає прокинутися
- приготуйте собі смачний сніданок, який краще продумати звечора
- вийдіть з дому так, щоб мати 15-20 хвилин в запасі на ранкову прогулянку на свіжому повітрі перед роботою
- почніть робочий день з його планування, відкласти всі неважливі справи і в перший день зробити тільки те, що дійсно необхідно
- не обов'язково відразу повертати всі ритуали, які були у вас до цього на роботі (потрібно щоб ваша психіка адаптувалася до нових умов)
- робіть 10-15-хвилинні перерви кожні годину-півтори
- після роботи не перевантажуйте себе домашніми справами хоча б в перший тиждень.

Крім того, слід пам'ятати, що, виходячи з карантину, **ми вступаємо не тільки в робочий процес, але і в комунікації з іншими людьми**, які, по різному будуть реагувати на нові обставини, хтось буде всіх гальмувати, а хтось – квантити і до цього теж потрібно бути готовими.

Крім того, люди будуть ділитися своїм негативом, переживаннями, страхами і побоюваннями, і, якщо ви не хочете сприймати це близько до серця, вам краще буде зосередитися на робочих моментах.

А ще не варто впадати у відчай від того, що ви знову маєте включитися в звичний марафон «дім - робота – дім». Зрештою, робота - не найгірша частина нашого життя, яка дозволяє заробляти гроші на найрізноманітніші приємні речі: смачну їжу, посиденьки з друзями, подарунки близьким людям, подорожі.

І якщо за час карантину ви встигли про це забути, зараз - саме час згадати!

І пам'ятайте!

Наше життя набагато більше і об'ємніше, ніж окремо взятий карантин.

Карантин закінчується, а життя триває!

