

# ЯК ПСИХОЛОГИ МОЖУТЬ ПОПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19?

Поради від Американської психологічної асоціації.

Автор: Р. А. Клей. Перекладено та адаптовано для НПА Катериною Шкуропат

<https://www.apa.org/news/apa/2020/03/psychologists-self-care>

Психологи з клінічної, дослідницької, академічної та інших сфер мають дбати про себе так само, як дбають про людей, з якими вони працюють та яким допомагають.

Як і решта світу зараз, психологи навчаються жити у новій реальності, спричиненій пандемією COVID-19: переходять на режим дистанційної роботи, дають раду з дітьми, поки школи зачинені на карантин, переживають за старших членів родини та гадають, що очікує на них попереду. «Ми самі зазнаємо усіх цих переживань, але нам потрібно надавати підтримку своїм пацієнтам, які хвилюються і також намагаються з ними справитись» – говорить д-р Хезер Гебхардт, уповноважена по справах ветеранів у м. Сіетл.

Як клінічні психологи та дослідники і викладачі психології можуть самостійно подбати про себе у цей тривожний час? «Слідуючи всім тим рекомендаціям, яких вони просять притримуватися своїх пацієнтів» – відповідає пані Гебхардт і разом з іншими психологами пропонує дотримуватись наступних порад:

## **Розписуйте пріоритетність**

«Створіть план, на якому відмітьте пріоритетність робочих та особистих справ. Потім, вирішіть, які з пунктів можна делегувати або відкласти», – говорить д-р Лаура Бокслі з Державного університету Огайо.

«Обов'язково впишіть час для турботи про себе до вашого плану. У важкі часи турбота про себе може здаватись легковажним та егоїстичним вибором, але якщо ви будете приділяти час турботі про себе – це збереже вашу спроможність справлятися з викликами теперішньої ситуації».

## **У разі потреби, змінюйте стратегію**

Для дослідників, наприклад, закриття університетів не означає, що робота також припиняється. «Багато лабораторій здатні бути гнучкими», каже д-р Джефф Зекс з Вашингтонського університету в Сент-Льюїсі. «Якщо ми не можемо займатися безпосередньо збором даних, ми можемо працювати над іншими речами, які часто відкладаються на потім, наприклад, аналізом даних та написанням інтерпретацій».

### **Дотримуйтеся рутини**

«Я досі збираю кожного ранку собі обід та вдягаюсь у робочий одяг, навіть якщо не їду до офісу», каже Гебхардт. «Дотримання звичних повторюваних дій дає мені відчуття нормальності у ситуації, яка є ненормальною з усіх боків».

### **Облаштуйте робоче місце окремо**

«Робота з дому може розмивати кордони між власне роботою та особистим простором, тому ви можете відчувати, наче працюєте постійно», говорить д-р Наталі Шуа-Дезмаре з Міжнародного університету Флориди. «Зараз я могла б бути за комп'ютером 24/7. За можливості, створіть окремий робочий простір, навіть якщо це означатиме, що ви поставите стіл у куток вітальні, де маєте сидіти спиною до кімнати. Місце, де ви спите має належати до особистого простору».

### **Займайтеся спортом**

Якщо у вас є можливість – виходьте на прогулянку чи пробіжку. Але багато чого ви можете зробити і всередині приміщення, де живете. «Люди викладають до мережі спортивні заняття та проводять заняття через Зум чи ФейсТайм» зазначає д-р Гебхардт. Запитайте у вашого тренера з йоги чи зі спортивного зала, чи пропонують вони заняття онлайн або ж пошукайте відео з вправами на сервісі ЮТьюб. Навіть просто потанцювати посеред квартири може бути помічним в такій ситуації.

### **Залишайтеся на зв'язку**

Не зважаючи на те, що психологи часто нарікають на надмірне проведення часу перед екранами, такі технології як Зум, Скайп та Гугл Ген'гаутс зараз допомагають людям підтримувати зв'язок одні з одними в ізоляції. «Це такий ковток свіжого повітря – мати змогу бачити людей, сміятися разом з ними» – каже Гебхардт після нещодавньої сімейної зустрічі в Зумі з родичами, які живуть по всьому світу. «Я була абсолютна приголомшена тим, як соціальна ізоляція може об'єднати суспільство».

### **Обмежуйте перегляд новин**

«Постійний перегляд новин або стрічки соціальних мереж, ввімкнення новин для створення фону може лише призвести до небажаного дистресу», зазначає Шуа-Дезмаре. «Визначте який час ви приділятимете перевірці надійних джерел та притримуйтеся цього ліміту. Навіть якщо вам для цього доведеться просити друга перевіряти, чи дотримуєтесь ви поставленої цілі». Для пані Наталі таким лімітом є 5 хвилин перед вечірніми вправами для релаксації.

### **Практикуйте медитації майндфулнес та інші техніки релаксації.**

Вправи майндфулнес можуть бути помічними у боротьбі з тривожністю, як зазначає д-р Рішель Концепсьйон з Тріплерського медичного центру на Гавайях. «Медитація, йога, навіть просто усвідомлене дихання є засобами «сповільнити» світ навкруги.» Існує багато безкоштовних джерел, включно з аутогенними тренінгами на ЮТьюбі, мобільними додатками та ресурсами для релаксацій. Англomовні ресурс Ten Percent Harrier пропонує вільний доступ для фахівців сфери охорони здоров'я на час пандемії.

### **Вивчайте щось нове**

«Зараз хороший час посити свої професійні навички», говорить д-р Бетані А. Тічман з Університету Вірджинії. «Тепер ми маємо гарну можливість віртуально опанувати набір робочих навичок». Як приклад, пані Тічман наводить онлайн-курс зі статистики. «Використовуйте цей час для самоосвіти», – пропонує Концепсьйон. Американська психологічна асоціація створила серію вебінарів «Кращі практики теле-психології 101» та виклала їх у вільний доступ (<https://apa.content.online/catalog/product.xhtml?eid=15132>). Ще один безкоштовний ресурс Курсера виклав курс «Наука благополуччя» (<https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>), який проголосили найпопулярнішим курсом всіх часів від Йельського університету. Курс створено психологом д-ром Лорі Сентос з Йельського університету. Ці онлайн-ресурси є хорошим способом відволіктися від новим та залучитися до навчання.

### **Будьте поблажливими до себе**

«Важливо добре ставитись до інших, до себе – в тому числі» говорить Тічман. «Пам'ятайте, що у такі непевні часи, як зараз, ви не будете такими ж продуктивними, як були раніше. І це нормально».

### **Перевіряйте, як йдуть справи у ваших колег**

Слідкуйте за колегами, які можуть переживати і тривожитись. Дайте їм знати, що вам також зараз складно, щоб нормалізувати їхні реакції.

«Знаходьте сенс у допомозі іншим. У всьому світі немає стільки йоги, щоб справитись з масштабом речей, які нас зараз оточують», – каже Бокслі. «Ми маємо думати про турботу про себе у гнучкому форматі: дбати про себе означає бути в змозі дбати і про інших також».

Пропонуємо також відвідати підбірку ресурсів самодопомоги для психологів від Американської психологічної асоціації:

Ресурси для турботи про себе <https://www.apaservices.org/practice/ce/self-care/index...>

Центр ресурсів для турботи про себе <https://www.apa.org/topics/self-care>

Подкаст д-ра Еріки Вайз «Турбота про себе для психологів» <https://www.apaservices.org/pr.../business/podcasts/self-care...>

Вебінар про стрес та його подолання від Дивізіону «Суспільство для психології жінок» <https://www.youtube.com/watch?v=NTgOZtnRZJg>

Інші ресурси, наведені у статті <https://www.apa.org/news/apa/2020/.../psychologists-self-care...>

[#helpnenpa](#) [#stopcovid19](#)