

## АДАПТАЦИЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ К УСЛОВИЯМ САМОИЗОЛЯЦИИ И ВЫХОДА ИЗ НЕЕ



**Молчанова  
Наталья Владимировна,**  
ведущий научный сотрудник  
научно-исследовательского  
центра ГАУ ДПО СОИРО,  
к.психол.н., доцент

**Введение.** Как известно, правительства многих стран предпринимают ряд профилактических мер по предотвращению массового заражения новым вирусным заболеванием, которое распространилось в данный период времени. Одной из них была и частично остается самоизоляция населения, предполагающая выход из дома только в случае крайней необходимости. С точки зрения защиты от (массового) заражения вирусной инфекцией, подобная мера вполне оправдана, тогда как с психологической точки зрения многодневное «зачточение» имеет двойные последствия для психологического здоровья граждан.

Специалисты, анализирующие данную ситуацию, приводят примеры сравнения ее с другими, похо-

жими. Например, ситуация сравнивается с карантином, проведенным в нескольких городах Канады в результате вспышки атипичной пневмонии в 2003 году, вследствие чего население ограничило в непосредственных контактах на 10 дней. Психологи, изучив влияние данной ситуации (самоизоляции) на психику людей, пришли к следующим выводам. Заключение в течение 10 и более дней порождает стресс; усиливается страх заражения (он становится иррациональным, необоснованным); возникают негативные состояния (скука, разочарование); появляется недоверие к поступающей информации; обостряются негативные тенденции в мышлении (возникают ожидания худшего – относительно работы, жизни других людей, экономики в целом и т.д.). Также могут обостриться психологические недуги у тех, кто уже имеет определенные диагнозы, например, у людей с тревожно-мнительными расстройствами.

Безусловно, в течение длительного периода изоляции возникает множество негативных факторов, нарушающих нормальную (привычную) активность человека. К таким факторам традиционно относят: отсутствие двигательной активности, свежего воздуха, сокращение личного пространства в малогабаритной квартире, увеличение негативной информации СМИ о текущей ситуации в стране, нехватка необходимых технических средств для дистанционной формы учебы или работы. Все это может вызвать дополнительное напряжение, отрицательные переживания и перейти в стрессовую или даже конфликтную ситуацию для человека. Даже у такой трудолюбивой и терпеливой нации, как китайская, вследствие долгой изоляции возникли сложности в межличностных отношениях. СМИ сообщает нам о многочисленных разводах среди китайских супружеских пар. Однако не будем торопиться с глобальными выводами, ведь для их объективности требуется учет важных факторов: например, соотношения количества случаев с общим количеством людей региона (города, страны) и т.д.

В контексте данной статьи мы обратимся к тому, что может предложить психологическая наука и практика для устранения или смягчения негативных состояний в условиях карантина и после него. Ситуацию можно назвать кризисной, сложной. И именно подобная ситуация заставляет людей актуализировать свои *адаптационные* возможности.

**Основной раздел.** Адаптация – это приспособление человека к особенностям действующих на него стимулов с целью их наилучшего восприятия и предохранения здоровья, психики и излишней перегрузки. При этом адаптация предполагает не только пассивное приспособление к ситуации, но и определенную активность, с помощью которой человек адаптирует окружающую среду к своим целям и потребностям. Почему мы акцентируем внимание на активности как обязательной составляющей адаптации? Потому что

только благодаря активности (физической и ментальной) мы способны приспособиться к обстоятельствам и/или изменить их.

Сначала рассмотрим, в каком направлении можно проявить активность (адаптивность) в условиях территориального ограничения. С нашей точки зрения, прежде всего ее необходимо направить на реализацию положительных аспектов. Что мы относим к положительным аспектам?

Общение с близкими. Конечно, прежде всего это увеличение общения с теми, с кем всегда хотелось больше проводить времени, тогда как остальные контакты потребуют от нас актуализации или развития таких навыков, как умение договариваться, умение распределять соответствующие обязанности (нагрузки, контакты). Так, в условиях дефицита технических средств (один компьютер на двоих; один стол на троих) без нахождения компромисса не обойтись. Впрочем, при возникновении других проблем данный навык также будет главным. Для того чтобы легче было искать компромисс, следует учитывать такие критерии, как: важность, срочность, привлекательность, степень переживания, здравый смысл, степень необходимости или полезности чего-либо для каждого члена семьи. Наши инвестиции в подобное взаимодействие способствуют тому, что мы лучше начинаем понимать мотивы, цели и настроение своих близких.

Более того, настрой на сотрудничество или компромисс запускает творческие ресурсы человека. Нам известен реальный случай, когда мама в домашней обстановке решила попробовать себя в качестве медиатора (курс профессионального обучения она прошла ранее). Поводом стала ситуация напряженных отношений между дочерью и отцом. Медиация между членами семьи, организованная по всем правилам, привела к тому, что довольно быстро удалось понять скрытые мотивы их поведения и найти приемлемое для обеих сторон решение.

Организация более удобного режима работы и отдыха. Домашние условия позволяют скорректировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей человека. Коррекция предполагает, прежде всего, сочетание нагрузки и перерывов на отдых, которые максимально подходят конкретному человеку. В условиях карантина, например, это особенно важно, так как увеличиваются заботы и бытовые обязанности, домашние задания и компьютеризация учащихся, «незапланированные»

недомогания членов семьи.

Но важно знать и помнить, что любая трудная ситуация для ее разрешения *требует творческого подхода и дополнительных усилий!* Вопрос в том – готовы ли мы (умеем ли) тратить эти усилия? Усугубляющим фактором может послужить только то, что мы не знаем, как долго может длиться время каких-либо ограничений. Но для смягчения этой неопределенности существует подсказка – долгий, но трудный отрезок значимого пути следует делить на части – так немного легче ...

В отношении детей в условиях возрастной учебной нагрузки, специалисты советуют родителям быть менее требовательными, более гибкими, ориентирующимися на индивидуальные особенности детей. Хочется добавить – более терпеливыми.

Тренировка (приобретение, совершенствование) определенных психологических навыков. Таких навыков может быть достаточно много. К ним можно отнести такие, как: самостоятельность, настойчивость, внимательность, гибкость, выдержка, креативность, понимание эмоционального состояния другого, технические умения, навыки общения, умение управлять своим эмоциональным напряжением и др. Повторюсь – для совершенствования и/или приобретения некоторых из них потребуются потратить сил больше, чем в стандартной, обычной ситуации. Это своеобразный вызов для человека, привыкшего к привычному, размеренному образу жизни.

Для примера возьмем умение управлять своим напряжением, стрессовым состоянием. Известно, что кратковременный стресс может быть полезным, поскольку он мобилизует организм для преодоления стрессогенных факторов за счет концентрации энергии и мобилизации всех его резервов, что повышает активность, эффективность деятельности. Однако хронический стресс как результат непрерывной череды эпизодических напряжений опасен, поскольку связан с истощением организма.

Существует несколько способов совладания с подобным состоянием: прежде всего это посильные физические нагрузки. При этом ситуация провоцирует нас на гибкое переключение ресурсов организма. Появилось 15 свободных минут – потратьте их на расслабление. Наш организм устроен так, что именно расслабление прибавляет нам энергию. Замечено, что небольшие, но частые физические нагрузки приносят больше пользы организму, чем длительные пере-

рывы. Некоторые представители старшего поколения очень быстро сообразили, что в условиях, когда даже выходить на улицу не разрешалось, они все-таки должны выходить туда поздним вечером и прогуливаться перед сном вокруг своего дома.

Другой способ — умение отвлечься (перестроиться) на другой вид активности. Например, мыслительную деятельность (запоминание материала) заменить временно физической (заняться уборкой). Для взрослых данная ситуация предлагает вспомнить желание избавиться от всего лишнего в доме. (Ну сколько можно жить на «складе»?)

Следующий способ — изменить отношение к обстоятельствам. Есть ситуации, которые мы не в силах изменить (во всяком случае, «здесь и сейчас»), и пока мы можем исполнять в них только роль наблюдателя. С психологической точки зрения, согласие с ситуацией не равно ее принятию. Соглашаясь с ситуацией как есть, мы стараемся перестроиться внутри себя, находясь в поиске экономной траты энергии.

Еще один способ — формирование определенной установки. Установка — это готовность воспринимать, перерабатывать информацию и действовать на основе этого определенным образом. Действует она на осознаваемом и неосознаваемом уровнях. Если вы сделали что-то не так, как хотелось бы, проанализируйте причины своего поведения, настройтесь на определенный лад, придумайте заранее необходимые формулировки или действия. Когда вы сделаете постанализ обязательным, психика постепенно начнет перестраиваться, и наступит время, когда специальной работы по настрою не понадобится. Появится другая привычка — та, которую вы хотели приобрести.

И, наконец, для детей важно включить игровые элементы в их деятельность. Выполнение скучного домашнего задания всегда можно превратить в какую-то творческую форму взаимодействия. Уместно проведение и тех игровых мероприятий, которые подходят для закрытого пространства. При этом в досуге желательно задействовать всех членов семьи, а не только предоставить ребенку развлекать себя самого. Лучше, когда он видит вашу заинтересованность (и не только в совместных играх!), хорошее настроение.

Не менее важным в ваших отношениях будут поддержка ребенка в сложных для него моментах — различные подсказки,

предложение помощи, объяснения, рассказы о тех трудностях, которые были у вас в этом возрасте, и что помогло их преодолеть. Выбор поддержки будет зависеть от возраста и психологических особенностей реального ребенка.

Режим ограничения можно рассмотреть также с точки зрения изучения дополнительных профессиональных навыков (специальностей). При этом следует помнить об умении распределять нагрузку согласно индивидуальным ресурсам. Пожалуй, в целом принцип разумного распределения своих сил в условиях одновременного ограничения и возросших нагрузок будет главным.

Умение распределять ресурсы можно тренировать и на возросших бытовых нагрузках. Чтобы они не стали обязанностью только одного члена семьи (как правило, женщины), самое время договориться о компромиссных вариантах. Для детей эти обязанности целесообразно превратить в игру. Дети соревнуются, кто быстрее справится с поставленной задачей, рассортирует и уберет игрушки, протрет пыль, сложит одежду, придумает, как самостоятельно починить кран.

Кратко рассмотрим принципы реализации адаптивности после выхода из самоизоляции. СМИ убеждает нас в том, что существуют некоторые проблемы, связанные с возвращением человека к привычному образу жизнедеятельности. Как при самоизоляции, так и при выходе из нее результаты активности будут зависеть от структуры личности человека, эмоциональной атмосферы, которая существует у него дома, а также от персонального отношения к происходящему. Если возникают какие-то серьезные проблемы с адаптацией к прежнему режиму, то стоит обратиться за профессиональной психологической помощью, в рамках которой будут учтены ваши индивидуальные особенности состояния и поведения.

В качестве профилактики «незапланированных сбоев» мы советуем соблюдать такие важные принципы, как *принцип постепенности* и *принцип поддержки*. Суть этих принципов понятна уже из названий. По возможности, следует распределять и/или увеличивать свою нагрузку (физическую, ментальную) постепенно, учитывая наличные ресурсы организма. Выстраивание (сохранение) равновесия между запросами среды и наличными ресурсами является одним из главных навыков саморегуляции человека. Поэтому успешное их соотношение

(сочетание) говорит о хороших навыках саморегуляции.

Проявлять внимательность и усиленную помощь (поддержку) тем, кто нуждается в этом. При этом очень важно фиксировать в сознании человека положительный результат его усилий, пусть даже самый незначительный. Это может быть обычная похвала или просто описание (озвучивание) успешных результатов. Подобная фиксация в сознании усилит уверенность человека в себе, и станет источником сил для дальнейших действий в этом направлении! Если пока не получается фиксации на положительных моментах, возьмите за правило для начала не ругать себя за ошибки и/или упущенные возможности.

Другой принцип, которого следует придерживаться, это *принцип планирования*. Очень важно запланировать те мероприятия, которые повлияют на вас эмоционально положительно (прогулки на свежем воздухе, приятные впечатления от занятий хобби, взаимодействие с приятными для вас людьми, интересные для вас деловые мероприятия). Здесь большую роль играет совместный культурный досуг (чтение художественных произведений, просмотр фильмов, посещение онлайн-театров и музеев, выставок), который способствует обмену положительными впечатлениями.

Сам процесс планирования уже перестраивает психику. Когда мы планируем, в голове возникают конкретные представления, и организм автоматически начинает искать возможности для их реализации. Однако составлять планы целесообразно только на ближайший отрезок времени (по причине экономии ресурсов и неопределенности реально складывающейся ситуации). Вывод – если представления носят оптимистичный характер и адекватны потенциальным ресурсам организма, результат вас обрадует. Конечно, необходим волевой импульс в этом направлении, потребуется некоторая работа психики по удержанию положительного образа. Но поверьте, чтобы удерживать, например, чувство страха, требуется гораздо больше психических сил!

Следует указать и на то, что любая кризисная ситуация «способна» активизировать проблемы, существовавшие и ранее – как в межличностных отношениях, так и в отношении здоровья. Т.е. условия карантина только обострили их, они уже существовали (в семье, на работе). В этом случае можно рассмотреть складывающуюся ситуацию как возможность разобраться во всем

до конца, выяснить наболевшие вопросы, озвучить свои опасения, настроиться на получение похожей обратной связи от партнера (ребенка, родственника, коллеги, друга). Конструктивный, спокойный разговор может помочь в принятии окончательного решения на предмет дальнейшего взаимодействия. Для повышения осознанности межличностных отношений специалисты предлагают ряд простых упражнений. Например: каждый из партнеров делит лист бумаги пополам и пишет на одной половине: «Когда я чувствую, что обо мне заботятся или меня любят?», а на другой половине: «Когда я делаю вот это, я чувствую, что забочусь о партнере». И потом эти два листа сравниваются между собой<sup>1</sup>. Подобные упражнения срабатывают, если осталась базовая заинтересованность людей в сохранении отношений (сохранены основные семейные, дружеские ценности). В результате выяснения межличностных проблем могут возникнуть компромиссные варианты с четко обозначенными правилами контакта или окончательное расставание.

**Заключение.** Таким образом, логика наших рассуждений базируется на том, что возникшую проблему можно рассмотреть в качестве возможности. Направление усилий относительно реализации возможностей, которые «предоставляет» ситуация, должно быть связано с оптимизацией пространства, отношений; развитием необходимых профессионально-личностных навыков и умений; принятием важных решений.

Главным принципом активности в *ограниченных условиях* (условиях самоизоляции) является принцип разумного распределения своей жизнедеятельности (своих усилий) с акцентом на тех моментах, которые могут положительно повлиять на человека с точки зрения его профессионально-личностного развития. Главные принципы активности, которых стоит придерживаться после карантина, – это принципы постепенности, поддержки и планирования. Механизмами реализации всех перечисленных принципов являются – совместное взаимодействие, формирование необходимых установок, готовность сотрудничать, оптимистичный настрой, а также креативность в использовании внешних и внутренних ресурсов.

<sup>1</sup> Упражнение советует Евгения Купцова, медицинский психолог Ставропольской краевой психиатрической больницы, руководитель Клуба пациентов и их родственников, который существует при этой же больнице.