

Психологические проблемы в условиях социальной неопределенности и направления их решений

Психологические проблемы человека, возникающие в условиях социальной неопределенности, основаны, как минимум, на трех аспектах:

1. Развитие тревоги и страхов, возникающих у человека в ситуации утраты понимания смысла происходящего, потери контроля над собственной жизнью, разрушения представлений о будущем.

Возникновение тревоги и страхов – нормальная реакция на серьезную и нестандартную ситуацию, в которой люди часто выдают гипертрофированную, неестественную «реакцию адаптации». Это происходит тогда, когда человек активно погружается в информационное поле, лишенное конкретных фактов, наполненное разносторонними домыслами и не всегда авторитетными предположениями.

2. Блокирование потребности человека в общении, развитии социальных контактов.

Человек – социальное существо, и взаимодействие с себе подобными – столь же важная для него потребность, как сон, еда, работа. Ограничения общения приводят к негативным последствиям и, прежде всего, к обеднению эмоциональной жизни, сенсорному голоду, плохому самочувствию, депрессии.

3. Развитие затяжного дезадапционного состояния, снижающего выносливость, работоспособность, искажающего ощущение реального времени.

В кризисной ситуации, каковой является самоизоляция, жизнь организуется совершенно иначе: «ломается» привычный режим, меняются способы структурирования времени, изменяются приоритеты. Человеку самому приходится организовывать себя, заставлять заниматься не совсем привычными делами и пр.

Данные проблемы требуют решения. Ответственность за результаты полностью ложится на самого человека и зависит, прежде всего, от его веры в себя, терпения, осознания того, что любые неприятности заканчиваются, и жизнь, несмотря ни на что, продолжится.

Вот несколько рекомендаций для решения описанных проблем:

1. Обязательно структурировать время, рационально организовывать режим дня и четко ему следовать. Если удалось выполнить запланированное – поощрять себя, чтобы сохранить мотивацию.

2. Стать руководителем своей жизни. Строить планы на неделю, месяц, создавать себе цели. Формировать готовность к иной по содержанию, качеству и требованиям жизни, будучи уверенным в том, что многое зависит от собственного выбора в принятии решений.

3. Организовать онлайн группы поддержки из друзей, одноклассников, однокурсников, коллег, соседей, с которыми можно вспоминать приятные моменты из прошлого, обсуждать новые идеи, делиться своими тревогами, поскольку разделенная эмоция способна ослабевать.

5. Главное – развитие и обучение новому: осваивать новые физические упражнения, техники запоминания информации, расширять границы позитивного восприятия жизни и пр. В ситуации неопределенности важно использовать время для самосовершенствования, чтобы не потерять чувство перспективы.