**Советы психолога.**

·

👫 **Продолжаем нашу рубрику "Советы психолога".**

Её ведет главный внештатный педагог-психолог образования Костромской области, директор АНО Центра социально-психологической помощи «Независимое поколение», медицинский (клинический) психолог ОГБУЗ «Костромской областной наркологический диспансер» Елена Вариошкина.

Сегодня разговор пойдет о том, нужно ли на самоизоляции заставлять себя переделывать все запланированные дела!

**❓Вопрос:** Появилось время во время самоизоляции и хочется сделать всё и сразу. Оказывается столько дел домашних не переделано! Но вот уже третий день не могу заставить себя даже минимально убраться. А хочется еще и лекции, вебинары онлайн послушать, сейчас много всего бесплатного в интернете. Сколько возможностей я теряю!

Как можно устать, не работая? Как заставить себя всё успевать?

**📝Ответ:** Никак. Я искренне удивляюсь таким планам — использовать время самоизоляции на «все переделать». Героическое «достигаторство», в целом, свойственно нашим женщинам и в спокойные времена.

Так может самоизоляции - это как раз повод? Повод остановиться и немного (ну совсем немного) отдохнуть?

 Это обманчивое ощущение бездны свободного времени так соблазнительно выглядит, что невозможно удержаться и хочется растянуть время, как - будто оно резиновое.

Вот жеж...Наконец - то отгенералю всю квартиру, запишусь на курсы английского онлайн, бесплатно прослушаю все лекции лучших психологов, наконец-то уделю время детям (неограниченооо...).

Совершенно обманчивая и иллюзорная перспектива втиснуть все это великолепие в обычные 24 часа. Реальность значительно отличается от вкусной картинки.

 Первое, что важно понимать — самоизоляция дело вынужденное, стрессовое и, в целом, весьма тревожное. Даже если я лично психологически в норме, и домашние мои в норме, что маловероятно при таком самоощущение, как у автора запроса, то общий фон (латентная паника) совсем не в норме. И это не может не влиять на каждого из нас в отдельности. Ну вы же помните «Жить в обществе и быть свободным от общества нельзя» (здесь два смайлика — один грустный, друг с оскалом улыбки).

 А еще бодрые отчёты в соцсетях, где героини карантина одной рукой воспитывают и учат пятерых детей, второй сдают тест онлайн (получают новую профессию). И как бы я не был в норме, но этот фон неизбежно влияет на меня.

 А если внимательнее присмотреться к реальности, то картина будет совсем другая. Для многих и многих работу никто не отменял.

 Более того, например для педагогов переход в онлайн формат — это огромная дополнительная нагрузка. Знаю по себе. При этом, я хоть немного, но в последние три года делала некоторые вещи в онлайн, но немало педагогов и педагогов-психологов не делало. Для них это плюс ещё один стресс.

 Да, экономится время на дороги: до работы и обратно, детей в садик или школу, но это иллюзорно свободное время уходит на лишнее чтение новостей (цель-освободить себя от тревоги, итог – нагрузить себя дополнительно тревогой), приготовлением пищи на всю семью, лишней уборкой (разберу все завалы).

Находится свободное время? Используйте его по назначению. Учитывая текущую ситуацию, ваш организм не врет – он хочет просто отдохнуть. А совсем честно посмотреть, так были у нас возможности раньше, и время было. А дети были в садиках и школах… Вопрос в том, что мы не ХОТЕЛИ. А то, что хотели, давно делаем.

[](https://www.facebook.com/edukostroma/photos/a.103488277898097/134537211459870/?type=3&eid=ARBdKHVU8MnYVfAYuRfgcw_MBwNmgs0B4D_sraqEEyuH--JnFASC9HFV8S0SAssCmieGsHp3XDw5SAcY&__xts__%5B0%5D=68.ARA7pDRkYS-U3mjRccF0-VlnChkor5mszIqs4o_lyKrBWRnOL9w42h1n1Ih4A2-g6NDYH4krilsW7kuSlWwaZsIp_Z4xB2dDvjuqyFCqpBJqJYUyoZ_0sAflAjM0fqv5jed2ag3mObsjb3S-zImxs85OV2SxfWi3hmZKBA9GOUwoypZCt18szCoL0gbEKZtMQo86yQVH8flq-EEHyor4zOwaSSAO8jsHsZfMNzcVQIShkZtkOSf-sXCepgKNfbWHr6_O8SF_5eHyMzN6dJwHzKYG3guS5eAlj2M_1-DJB-l-VLoQjtPy-wOSi7FpKYJdLlnztr_GpgY8LvASh5GzOJE&__tn__=EHH-R)

Начало формы