

Как организовать свою жизнь во время карантина COVID-19.

Как показывает опыт, после длительных праздников (новогодних или майских каникул) увеличивается количество обращений к психологам.

Это связано с тем, что люди вынуждены проводить массу времени в основном задумываясь о том, как развлечься, отдохнуть, отоспаться, погулять, выехать на отдых за границу, навестить своих близких людей, потрудиться на дачах и участках. Кроме того, в такие выходные дни люди в больших количествах злоупотребляют спиртным. В этой связи возникают ссоры и разлады в семьях, доходящие до рукоприкладства и разводов.

Карантин, который вызван вирусом COVID-19 не должен нами восприниматься как простые выходные или праздничные дни. Коронавирус заставляет нас переосмыслить во многом нашу жизнь. По воле случая, люди вернулись в семьи, стали задумываться о своём ответственном поведении, о личной гигиене и своём здоровье.

Как выяснилось, многие люди оказались не готовы долгий период времени находиться вместе не на празднике и в застольях, а в вынужденном ограничении передвижений при этом, продолжая работать, хоть и дистанционно. Помимо того, что людям приходится находиться рядом друг с другом 24/7, нужно будет в этих условиях организовать своё рабочее место и время. Очень сложно оказалось сменить привычную домашнюю обстановку на рабочий лад и организовать дистанционно свою деятельность. Кроме того, многие столкнулись с проблемами «отцов и детей». Многие родители оказались не готовы обучать своих детей, так как ранее все переложили на учителей, школы и вузы. В этой связи всем нам надо опять учиться жить в семье и с семьей.

Мы много времени уделяли своей внешности и постоянно сравнивали себя с другими, редактировали свои профили и фото, стараясь выглядеть лучше всех, поэтому болезнь и вирус закрыли наши лица масками, чтобы мы поняли, что истинная красота в душе каждого из нас.

В этот сложный период стало понятно, как уязвимы оказались люди пожилого возраста.

Уже понятно, что ограничиться десятидневным марафоном не получится. В лучшем случае карантин и ограничения спадут через пару месяцев.

Поэтому на данный момент перед каждым стоит задача - пережить этот период, сохранив как физическое, так и психологическое здоровье. Чтобы после того, как всё восстановится, иметь силы включиться в игру и остаться конкурентно-способными в новых условиях. В текущей ситуации определенно нужны новые правила и принципы организации времени или есть риск оказаться в тупике.

Пять основных правил, которые помогут оставаться продуктивным на длинной дистанции и не перегореть в новых условиях.

- Установите для себя **чёткий рабочий график**. Если его нет, то всегда будет соблазн поспать на часок подольше, а потом обязательно появятся какие-то текущие бытовые дела. Все это приведёт к снижению продуктивности и качества работы. Поэтому важно чётко определить время подъема, длительность рабочего дня и расписание перерывов.

- Обязательно составляйте **план задач на день** - на удалёнке без него невозможно эффективно работать. Сложные задачи разбивайте на более мелкие и используйте метод тайм-боксинга: 25-40 минут полной погружённости в работу, затем 5 минут - перерыв. Каждые полтора-два часа делайте более продолжительные перерывы длительностью 15-20 минут.

- Применяйте **«Закон Парето - 20/80»**
20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий – лишь 20% результата. Факторов, дающих основной результат, всегда немного. Необходимо обращать внимание на неравномерность вклада разных по важности факторов в общий результат.

Применительно к ресурсу *время* закон Парето указывает:

1. 80% затраченного времени на многочисленные второстепенные проблемы дают всего лишь 20% результата;

2. 20% затраченного времени на жизненно важные немногочисленные проблемы дают 80% результата.

Вывод: следует запланировать время на решение важных и немногочисленных задач.

- Заранее определите, **как вы будете проводить дополнительное свободное время**, которое у вас появится. В противном случае есть риск спустить его на соцсети, компьютерные игры, просмотры сериалов и другую ерунду. Подумайте - какой полезный навык вам бы хотелось прокачать? Или, может быть, вы хотите улучшить какие-то процессы в своём образовании? На что вам обычно не хватает времени? Определите для себя чёткий временной регламент, когда вы будете этим заниматься.

- Придерживаться распорядка отлично помогает **подведение итогов дня**. Запишите перед сном, что вы делали в течение дня, что нового узнали, чему научились. Такой анализ позволит вам адекватно корректировать ваш график и использовать своё время более эффективно.

- Также имейте в виду, что способы, которые обычно вам помогали отвлечься и **снять стресс**, в новых условиях станут недоступными. Будь то поход в кафе, ресторан, спортзал, кинотеатр, клуб и так далее. Поэтому есть смысл составить список активностей, которые вам нравятся и доступны в условиях карантина. Когда вас вдруг накроет грусть и усталость, вы сможете заглянуть в этот список и сделать что-то приятное. Заранее продумайте, что конкретно это может быть? Чтение, приготовление пищи, настольные игры, домашние тренировки, медитация, рисование, дневной сон и так далее. Всё, что угодно, лишь бы это не отягощало вас, а наоборот - позволяло расслабиться.

Самый сложный момент в этой истории - **дисциплинировать себя** и не скатываться в прокрастинацию. **Самодисциплина** - это основа продуктивности и вообще любой успешной деятельности. Этот навык позволяет придерживаться рабочего графика, получать новые знания и внедрять полезные привычки.

Кафедра АФК и лаборатория психологической поддержки студентов
УМЦ ЗТПН МГТУ им. Н.Э. Баумана.