

***Рятівна рутина: як звички допомагають нам зберігати тверезий розум***

Пандемія та пов'язані з нею обмежувальні заходи перевернули наше життя з ніг на голову. Невміння адаптуватися до нових умов породжує тривожність і прокрастинацію, а також призводить до конфліктів з близькими людьми. Встояти в цей непростий час допоможуть звички.

У своїй лекції 1892 Вільям Джеймс сказав: «Немає більш нещасної людини, ніж та, для якої кожне рішення — запалити цигарку, випити води, приступити до роботи, встати з ліжка або піти спати — стає предметом роздумів». З введенням суворих заходів соціального дистанціювання багато людей несподівано для себе опинилися в аналогічному становищі.

Порушення звичного розпорядку означає, що вони більше не можуть прожити істотну частину дня на автопілоті. Як наслідок, якщо раніше на те, щоб прийняти душ, одягнутися і поснідати у них йшла всього година (а то і менше!), то тепер ці процедури затягуються до обіду.

Звички не тільки дозволяють нам виконувати повсякденні справи на автопілоті (звільняючи тим самим свідомість), але і встановлюють межі між роботою та особистим життям. А людям, схильним до перепадів настрою, вони також допомагають впоратися з емоціями і не піддатися тривозі, подразненню і ліні.

Тим, кому робота не дозволяє забутися, зараз, можливо, саме час знайти заняття, яке їм дійсно цікаве. Само собою, писати «Короля Ліра», перебуваючи на карантині, не обов'язково, але в довгостроковій перспективі знадобиться щось більше духовно збагачуюче, ніж перегляд серіалів.

Творчий процес також допомагає об'єднати окремі дні в єдине ціле. Знайшовши заняття, яке повністю поглине увагу, багато людей зможуть природним чином виробити новий режим дня, який напевно буде підходити їм краще, ніж розпорядок, нав'язаний ззовні. Та й зміна сама по собі може мати стимулюючий ефект.

Як писав у своїх мемуарах композитор Аллен Шон: «Наші звички допомагають нам пристосуватися до дивацтва світу».

***Які карантинні звички краще зберегти (поради експертів):***

* створення нової приємної рутини для себе – ритуалів, що можуть щодня покращувати ваш настрій і об’єднувати родину;
* обмеження обсягу інформації для зменшення занепокоєння;
* творчий підхід для самообслуговування, пошуки нестандартних рішень для задоволення повсякденних потреб;
* ведення щоденника спостережень за здоров’ям;
* організація власного часу для роботи на фрілансі і відпочинку;
* екологічний підхід до споживання.