Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Счастье во время пандемии | Le bonheur pendant la pandémie

Автор: Лейла Бабаева, Женева , 19.10.2020.

© JillWellington/pixabay.com

На фоне санитарного кризиса изменились привычки людей, их отношение к работе, общению и развлечениям. Как в такой ситуации сохранять внутреннее спокойствие или вообще чувствовать себя счастливым?

|

Dans le contexte de la crise sanitaire, les habitudes des gens et leur attitude envers le travail, la communication et les divertissements ont changé. Comment pouvez-vous maintenir un calme intérieur ou même vous sentir heureux dans une telle situation?

Le bonheur pendant la pandémie

По результатам недавно проведенного исследования, 53% жителей Конфедерации хотели бы в качестве приветствия пожимать руки и обниматься, т.е. поступать так же, как и до пандемии, однако 42% мужчин и 48% женщин поддерживают соблюдение дистанции. Многие даже принимают дополнительные меры безопасности: по данным сайта сравнения цен comparis.ch, в связи с санитарным кризисом в Швейцарии сильно выросло число бесконтактных платежей, и сегодня 25% жителей Конфедерации не имеют при себе наличных денег.

Впрочем, такое поведение говорит о том, что они часто думают об угрозе заражения, а в этом состоянии трудно чувствовать себя комфортно. Исследователи Женевского университета (UNIGE) напоминают, что счастливее себя чувствуют те, кто думают о том, что делают в данный момент, а не уносятся мысленно в далекие края. Если же человек, выполняя, например, домашнюю работу, перебирает в уме события прошлого или представляет себе то, что может случиться в будущем, то он зачастую чувствует себя менее уютно. Не потому ли многие писатели делают героев своих книг очень чувствительными и склонными к отстраненным размышлениям? В самом деле, откуда взяться внутренним переживаниям, если герой будет думать только о покупках в магазине, постройке беседки в саду, посещении парикмахерской и т.д.?

Тем не менее, занятия тоже играют важную роль. Сотрудники Принстонского университета провели исследование и выяснили, что поднять себе настроение во время пандемии помогают виды деятельности, отвлекающие от негативных мыслей: прогулки пешком и на велосипеде, совершение покупок и т.д. Счастливее всех чувствовали себя те участники исследования, которые регулярно занимались домашним садоводством.

В свою очередь, ученые UNIGE пошли дальше и задумались над тем, что для счастья важны не только положительные эмоции. В настоящее время они проводят оригинальное исследование «Чувствуй себя плохо, живи хорошо!» (англ.: Feel bad, live well!), намереваясь доказать, что для хорошего самочувствия нужны не только радость, удовольствие и т.п., но также гнев, стыд, грусть и подобные переживания. Один из аргументов в пользу этого утверждения заключается в том, что любые эмоции позволяют нам оценивать ежедневные события и явления и поступать соответствующим образом. Например, чувство возмущения при виде чего-то неподобающего означает умение отличать хорошее от плохого.

Что делать, если вы не согласны с женевскими исследователями и хотите поднять себе настроение? Есть несколько приемов:

- Постарайтесь отвлечься. Это звучит банально, но проблема в том, что некоторые просто не умеют делать это по-настоящему, все время возвращаясь к теме, которая их беспокоит. Найдите себе занятие, которое поглотит все ваши мысли.

- Нужно изменить свое отношение к ситуации. Например, спортсмен, который стремится победить во что бы то ни стало и даже в мыслях не допускает других вариантов, переживает поражение гораздо тяжелее, чем тот, который перед соревнованиями думает: «Постараюсь выступить как можно лучше». По аналогии с этим не следует мысленно повторять себе «я никогда не заболею, я всегда буду здоров», лучше вместо этого думать «я буду соблюдать правила гигиены».

- Не стоит зацикливаться на том, чтобы постоянно быть счастливым. В таком состоянии человек перестает обращать внимание на то, насколько счастливы те, кто

его окружают, также его начинает преследовать мысль о том, что время безвозвратно уходит.

- И, наконец, стоит вспомнить принцип героини романа «Унесенные ветром»: в любой сложной ситуации Скарлетт О'Хара повторяла: «Не буду думать об этом сейчас, подумаю об этом завтра!» Одним словом, живите сегодняшним днем, не заглядывая в будущее.

Добавим, что каждому из нас стоит думать не только о своем самочувствии, но и о том, каково приходится друзьям и даже животным. В случае повторного введения строгих ограничений эксперты не рекомендуют торопиться заводить собаку, поскольку четвероногому другу необходимы стабильность и здоровый психологический климат. Если хозяин часто пребывает в состоянии стресса, то это негативно скажется на животном. Более того, по окончании периода дистанционной работы хозяин вернется на работу в офис, а собаке придется привыкать подолгу находиться в одиночестве.

От редакции: все наши материалы о Covid-19 вы найдете в специальном досье.

Женева

Source URL:
https://dev.nashagazeta.ch/news/la-vie-en-suisse/schaste-vo-vremya-pandemii