

Как не поддаваться панике?

Всеобщая истерия и паника наносит едва ли не больший вред, чем сам коронавирус. Итак, почему же так много страха? Как сказала Мария Кюри: «В жизни нет ничего, чего стоило бы бояться, есть только то, что нужно понять». Страх усиливается перед неизвестным - тем, что не объяснено с точки зрения науки, религии, не имеет четких инструкций и гарантий безопасности. И тогда, как в средневековье, у людей включается магическое мышление, домыслы, фантазии. А в эпоху интернета и соцсетей они распространяются быстрее, чем сам коронавирус. Получается, что эпидемий целых две – одна связана с вирусом, а другая, медийная, – с дискуссиями вокруг вируса. Соответственно наряду с санитарной, нам необходима информационная и психическая гигиена.

По первой – соблюдайте рекомендации медиков.

По второй – рекомендации психолога ниже.

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массового психоза», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в одержимость!!! Итак, основные советы!

Первое и самое главное: человеку необходимо поддерживать социальные контакты. В подобных ситуациях нам необходима поддержка. Продолжите общаться с друзьями, близкими и одноклассниками или коллегами онлайн или по телефону. Также можно и самому оказать поддержку друзьям, которые за вас переживают. Необходимо понимать, что карантин — это не обязательно заболевание, а, в первую очередь, мера предосторожности, которая может помочь другому человеку. Здесь очень важно не только о себе думать, а еще понимать, что сам по себе карантин выполняет гуманистическую функцию, он помогает спасти людей, кто может потенциально находиться в опасности!

Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в смс и соцсетях!

Не обращайте внимания на неподтвержденную информацию! Останавливаете тех, кто загружает вас своими тревогами - негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабляют иммунитет! Не поддерживайте разговоры, которые вам неприятны, старайтесь перевести разговор на другую тему! Возьмите за правило - замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию.

Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, хорошая оценка, новая понравившаяся песня, интересный фильм или книга. Устраивайте ежедневный обмен приятными новостями в семье и приучайте своих близких замечать хорошее! Читая новости, отслеживайте сильные телесные и эмоциональные реакции. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны стать сигналом закрыть ноутбук/смартфон и сменить вид деятельности. **Сделайте зарядку или заварите чай.** Выражайте и проживайте свои эмоции. Любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовую реакцию. Эмпатия – естественное человеческое качество. Хочется плакать? Плачьте. Не подавляйте чувства даже, если вы взволнованы и сожалеете о чужой трагедии, болезни, погибших воинах или людях в авиакатастрофе.

Нарисуйте ваши переживания. Достаточно даже обычными ручками или карандашами покалякать по листу бумаги до тех пор, пока не спадет напряжение. Затем порвать, выбросить или сжечь. Разрешите себе получать удовольствие. Вы имеете на это право. Может ли у вас быть все хорошо, когда кто-то страдает или вас обязательно накажут? Откуда растут ноги у этой идеи?

Напишите топ 50 вещей, которые когда-либо доставили вам удовольствие и ежедневно выполняйте что-нибудь из этого списка.

Вирусы боятся людей, переполненных жаждой жизни.

«Я не могу перестать читать новости, но мне от них только хуже. Что делать?!»

Перестать читать новости — нереалистичная задача. Вы все равно будете их читать. Но подумайте, зачем именно вы их читаете, в чем для вас их функция? Что именно вам дает эта информация? Изменит ли это чтение вашу жизнь к лучшему? Если ваша задача — быть в курсе событий и самой актуальной информации, сделайте себе расписание чтения новостей и выберите источники, которым вы доверяете полностью. Не читайте все подряд. Подумайте и понаблюдайте за тем, от каких именно новостей вам хуже. Может быть, это целое издание — или конкретный человек в соцсетях, который постит только тревожащие и дезориентирующие вас вещи. В таком случае попробуйте его скрыть, подписаться на других людей, которые дают взвешенную информацию.

Обратитесь к сайту Роспотребнадзора, посмотрите новости на 1 канале или подпишитесь на инстаграм губернатора.

«У меня болит горло, кажется, поднимается температура!!! А что если у меня коронавирус?! Как мне успокоиться?!!!»

Если вы подозреваете, что могли заразиться вирусом или у вас уже есть признаки ОРВИ, надо следовать официальным рекомендациям. С легкими симптомами сидеть дома, с более тяжелыми — вызывать врача на дом или скорую (подробнее о том, как себя вести во время пандемии коронавируса, читайте в чек-листе и инструкции, которые выложены в разделе «Скажи здоровью «Да!»). Если вашему здоровью прямо сейчас ничего не угрожает, но вы не можете справиться с паникой, надо разбираться именно с ней. Наблюдать, что именно вызывает у вас панические атаки, что было до и после, учиться ловить их приближение. Во время панической атаки — дышать (выдох должен быть длиннее вдоха), если рядом есть вода — умыться, подержать под ней руки. Надо учиться не бояться атаки, потому что это ее только усиливает. Знайте и напоминайте себе, что она пройдет. «Но что если мы все умрем?!!!» Страх от того, что мы все умрем, на самом деле не страх, а тревога — то есть эмоция, связанная с воображением. Вам приходит в голову мысль о том, что пандемия — это конец, и вы в нее верите. На самом деле это мозг бомбардирует вас такими мыслями, а верить им совершенно необязательно. Состояние неопределенности, тревоги часто связано со страхом смерти. Да, смерть может случиться с каждым. Это очень сложно, но важно принять — и от этого, как ни парадоксально, будет намного спокойнее. В то же время смертность от коронавируса по данным ВОЗ составляет 3,4% — и даже в самой высокой группе риска, старше 80 лет, эта цифра не превышает 14,8%. В 80% случаев у инфицированных людей заболевание протекает легко или бессимптомно. Поэтому опасаться неминуемой смерти из-за коронавируса не стоит.

«Я очень волнуюсь за своих родителей и знакомых, которые не соблюдают самоизоляцию. Как мне на них повлиять?!!!»

Вам нужно понимать, где заканчивается зона вашего контроля: на что вы можете повлиять, а на что — нет. Единственное, что вы сейчас можете сделать

для дорогих вам людей, — это предоставить им самую достоверную, убедительную и понятную информацию. А вот сделать за них выбор, как себя вести, и уж тем более запереть их дома — нет. Это придется принять. Ну хорошо, а как поддержать человека, который очень волнуется? Как правило, люди в таком состоянии главным образом нуждаются в том, чтобы их поняли. Поэтому поддерживать — значит слушать (по телефону или видеосвязи), давать возможность человеку выразить свои чувства, принимать их такими, какие они есть. Не спорить и не пытаться что-то ему доказать. Отвечать на вопросы и давать советы, только если человек об этом просит. Вербально и невербально отражать его чувства, то есть показывать, что они важны и понятны. Таким образом мы говорим человеку, что мы понимаем нормальность его переживаний, что они валидны и абсолютно адекватны. Это очень важно. Таким примером могут быть фразы «Конечно, ты волнуешься, это же эпидемия и есть смертельные случаи», «Да, ситуация действительно очень серьезная, и волнуются все». В целом главное — больше слушать, чем говорить о себе. Если вам захочется в ответ поделиться своим опытом, то это тоже можно сделать с поддерживающим намерением: рассказать, что с вами происходит что-то похожее. Другое дело, если вы волнуетесь так же сильно, как и ваш друг. Тогда, скорее всего, вы его эмоционально заразите — и вы оба начнете нервничать только сильнее. Есть такое понятие «эффект скороварки»: когда двое тревожатся одинаково сильно, они только подпитывают тревогу друг друга. Поэтому важно, чтобы вы были спокойнее. Разделяя чувства человека, вы даете ему поддержку, но рационально, трезво отдаете себе отчет в том, что происходит, что надо делать. В такой ситуации человек может, наоборот, «заразиться» вашим спокойствием.