

"ВИРУС ТРЕВОЖНОСТИ". ЧТО ДУМАЮТ ПСИХОЛОГИ О ЭПИДЕМИИ? КАК С НЕЙ СПРАВИТЬСЯ?

Эпидемии на нашей памяти были и раньше. Коронавирус - не первый, который заставил нас нервничать. Но сегодня ситуация немного иная - такого масштаба профилактических мер во всей стране, мы еще не наблюдали. В соцсетях от пользователя к пользователю передается паника, отражаясь на нашем поведении, действиях и реакциях.

- Как правильно назвать то, что многие чувствуют сейчас, - паника, страх, тревога, беспокойство?

- В том и проблема, что часто эмоции переплетаются, образуя клубок жутких переживаний. В самом общем виде можно сказать, что все они связаны с эмоциональной сферой.

- Что вызывает эти чувства? Пугающая информация в сети, неизвестность, и т.д.?

- С точки зрения физиологии, генерирует негативные эмоции - парный отдел головного мозга. Не так давно специалисты выяснили, что для уменьшения его активности нужно хорошо разбираться в своих эмоциях. Например, попробуйте прямо сейчас проговорить, что вы чувствуете. Только избегайте общих слов "Я волнуюсь!". Будьте конкретны "Мне страшно, что я заболею!", "Я тревожусь за своих детей!". Продолжайте говорить все, что приходит в голову, и минут через 10 вы почувствуете, что становится легче.

Тревога напрямую связана с неопределенностью и бездействием. Поэтому даже простая деятельность заставляет концентрироваться, а это уменьшает тревогу.

- Страх, боязнь всяких вирусов, бактерий, инфекций, которые могут отразиться на ребенке и на взрослом. Что делать?

Прежде всего, успокоиться. Вирусы существовали всегда и будут существовать. Человек, как и другие живые организмы, научился сосуществовать, мирно с вирусами. Другое дело, что вирусы мутируют, появляются новые разновидности вирусов. Но человечество находит от них вакцину. Коронавирус передается воздушно-капельным путем. Если Вы будете соблюдать рекомендации, избегать мест со скоплением людей, мыть руки, лицо, соблюдать личную гигиену, все будет хорошо. Даже если мы заразимся коронавирусом, у большинства людей это протекает в легкой форме или даже незаметно для них (вирус есть, симптомов нет).

Что делать? Главное, не паниковать. Психоз, паника отключают наш

мозг. В таком состоянии мы перестаем анализировать, чаще допускаем ошибки и становимся более уязвимыми для вируса. Старайтесь получить больше положительных эмоций - смотрите комедии, занимайтесь медитацией, двигайтесь, принимайте теплый душ, ешьте больше овощей и фруктов. Бывайте на свежем воздухе (только соблюдая социальную дистанцию 1,5 2 метра). Меньше думайте о плохом, больше о хорошем. Все кончается. С наступлением тепла вирус отступит и жизнь снова войдет в свою колею.

- Когда муж вынужден работать и ездить в общественном транспорте. Как обезопасить себя и детей, чтобы не бояться что он вирус принесет?

Вот что говорит сотрудник Роспотребнадзора о том, сколько живет коронавирус на одежде: "Даже если вы ездили в общественном транспорте, на одежде не будет вируса в достаточной концентрации для заражения. Не нужно ее дополнительно стирать. Только планово, вне зависимости от эпидемии. Отличная профилактика против вирусов: проветривание на свежем воздухе, под лучами солнца. Солнечных лучей не любят все респираторные вирусы". Так что напрасно бояться и удалять от себя мужа. Главное, чтобы он, когда приходит с улицы, снимал одежду, в которой был на улице, мыл руки и лицо. Его моральная и эмоциональная поддержка пригодится для вас и детей.

- Что делать с эмоциями, которые все равно "пробиваются" через сознательные действия?

Ваши эмоции - это часть вас самих. Эмоции - это как дети. Закройте их в комнате и прикажите молчать. Что получится? Ничего хорошего. Пускай они заявят о себе не критикуйте их, просто наблюдайте и увидите, что через некоторое время они уgomонятся.

- Как не заразиться чужой паникой?

- Здравый смысл базируется на эмоциональном и физическом здоровье. А недостаток информации также губителен как и ее избыток. Не хотите заразиться паникой - общайтесь с теми, кто ею не заражен. Таких людей - примерно каждый пятый. Поищите их в своем окружении.

Берегите себя, своих родных и любимых!
педагог-психолог О.Н. Стрельченко