

## Психологическая помощь в коронавирусе.

Что такое коронавирус для человеческого восприятия? Это нечто большое и страшное (хотя по факту - мизерное и симпатичное на вид), от него болеют и умирают, его нельзя запереть или уничтожить (пока что), оно распространяется быстро и бесконтрольно.

И в связи с таким восприятием возникают соответствующие (спойлер: адекватные!) чувства и экзистенциальные переживания:

- страх смерти - своей и близких;
- тревога за ближайшее и отдаленное будущее (вплоть до постапокалиптических кадров из тех фильмов, что мы все смотрели);
- попадание в детскую позицию, которой свойственны ощущения уязвимости, беспомощности, бессилия перед чем-то большим, сильным и неконтролируемым (взрослыми);
- обесценивание прежних идеалов и приоритетов, выход на первый план инстинктов выживания, самосохранения (путешествия, тусовки подождут... хотя сколько ждать, не понятно);
- раздражение из-за вынужденности перестраивать свои планы в связи с закрытием школ на карантин, отказом от перелётов и массовых мероприятий, закупкой продуктов и т.п.;
- возмущение, что заболевшие люди не предпринимали меры предосторожности, поехали в другие страны и заразили других людей;
- злость на правительство, медиков и иных представителей другого «большого и сильного», которые «только они!» могут защитить, но не предпринимают необходимые меры (хотя стопроцентно никто не знает, какие меры верные, а какие - нет);

Все эти чувства и переживания не нужно игнорировать (особенно сейчас, когда лагерь вирусных скептиков тает на глазах). Но чтобы не скатываться в другую крайность - паники, важно признавать и проживать все свои чувства и эмоции. Конкретизируя их! Именно так, как я написала выше. Не просто «мы все

умрем», а «да, я боюсь смерти, и не хочу умирать, но пока я живу...» и далее то, что можете сделать здесь и сейчас. То есть бояться и жить дальше!

Вот несколько советов, которые помогут вам это пережить.

**1. Контролировать источники, откуда вы получаете информацию.** В наше время перенасыщенности медиа, особенно в интернете, важно понимать первоисточник информации. Не давайте непроверенным источникам влиять на ваше состояние (очередной перепост очевидца из Ухани, псевдодокторов в Италии и прочее). А также определите для себя оптимальное количество информации, которое будет для вас полезным, а не токсичным. Например, я оставляю пять источников, но читаю только три статьи в день - утром, в обед и вечером (не вместо еды, конечно). Читая статьи, разделяйте информационную и эмоциональную части, и конечно, опирайтесь больше на первую - в которой холодные факты и цифры.

**2. Создать свою позицию в данном вопросе и руководствуйтесь ею в принятии дальнейших решений.** Позиция - это то, как вы относитесь к ситуации и что делаете в связи с ней (ограничиваете ли посещение публичных мест, переходите ли на домашний офис и т.д.). Она даёт внутреннюю опору. Однако, позиция должна быть как достаточно устойчивой, чтобы на неё опираться, так и гибкой, чтобы мочь изменяться в связи с поступлением новой информации. И оставляйте право другим иметь свою позицию, отличную от вашей. Не успокаивайте паникеров и не пытайтесь расшевелить скептиков. Поберегите энергию на выполнение следующих пунктов.

**3. Выбирать людей в своём окружении для общения о ситуации и своих переживаниях.** Разговоров о коронавирусе сейчас очень много. Найдите тот круг общения, где вас поддерживают, делятся нужной информацией, помогают пережить эмоции, успокаивают, заботятся, подбадривают. И воздержитесь от контактов с людьми, которые не помогают, от общения с которыми ваше эмоциональное состояние только ухудшается. Конечно, если ваша мама относится к таким людям, то не стоит полностью прекращать с ней общение, достаточно именно на тему коронавируса. Прямо можете сказать: «Я не хочу

сейчас (всегда, конкретно с тобой) говорить об этом».

**4. Заботиться о своём физическом состоянии.** Дыхание - это первое и порой единственное, что вы можете контролировать. Даже при панических атаках самое главное - дышать и замечать своё дыхание. Вообще ваше тело может помогать, вам заземляться в здесь и сейчас, чувствовать, как ноги опираются на землю, как сердце бьется, как вы делаете вдох и выдох. Можете, как просто возвращаться к ощущениям в теле в течение дня, так и сделать специальные процедуры для гармонизации физического состояния - сон, прогулки, массаж, медитация, спорт.

**5. Принимать все свои чувства и эмоции, давать им место и время, не держать в себе.** Реально сейчас отсутствует эталон «нормальности» реакции. Поэтому не стоит сомневаться в своей адекватности. Вы имеете право на свой способ и уровень переживания. Пользуйтесь стандартными психологическими способами: назвать чувство, конкретизировать его - к чему/кому и по какому поводу оно возникло, нарисовать само чувство или себя с этим чувством и посмотреть со стороны, выписать все свои тревожные мысли, поговорить с близкими, психологом и др.

**6. Находить адекватные способы выхода своей тревоги.** Ведь тревога - это остановленное действие. То есть энергия на это действие высвободилась, а приложить ее некуда. Или кажется, что некуда! Найдите то, что вы можете сделать. Начиная от закупки продуктов и заканчивая созданием общественной организации для борьбы с коронавирусом. Даже постоянные разговоры и многочисленные посты в ленте - это тоже выплеск энергии тревоги.

**7. Вернуть себе контроль и власть над вашей жизнью.** Контроль - это то, что необходимо каждому в нашей жизни, вернее, над нашей жизнью. Состояние потери контроля погружает нас в детскую беспомощную позицию. Но присмотритесь, ведь как много осталось сфер, подверженных вашему влиянию - вы сами, ваш дом, распределение вашим временем, финансами, да много всего. Вы не властны над вирусом, решениями правительства, но вы можете, как говорила Мать Тереза, идти домой и любить свою семью (или делать это не выходя из дома при карантине).

**8. Использовать опыт переживания сложных ситуаций в прошлом** - ваш личный, вашей семьи, рода, человечества. Например, я пережила две крупных автомобильных аварии, подозрение на рак, к тому же редко болею и быстро выздоравливаю. Мой опыт - я живучая! Все страны так или иначе переживали войны, природные катаклизмы, голод, эпидемии - на это тоже можно опираться. Если же у вас есть негативный опыт, например, бабушка, погибшая в блокаду Ленинграда, то попробуйте разделять: это было тогда и с ней, и мне очень жаль, а это происходит сейчас и со мной, и я могу получить совершенно иной опыт - это не одно и то же, это разное.

Если все-таки уровень тревоги мешает вашей нормальной жизнедеятельности и вышеизложенные советы не помогают, вы можете обратиться за консультацией к психологу, где будет место и время для ваших переживаний и профессиональная помощь.

Также важно заметить, что у каждого из нас разный уровень тревожности. И иногда целесообразно обратиться к врачу - неврологу или психиатру. Они могут выписать вам успокоительные или антидепрессанты.

И помните: в момент времени человек делает лучшее, что он может делать в этот конкретный момент времени. Исходя из имеющейся информации, знаний и навыков, эмоционального состояния и окружающей действительности.

Будьте здоровы!



# Как уберечь себя от коронавируса



Специалисты дали советы – как снизить риск заражения

## СИМПТОМЫ

Головная боль  
и больное горло

Кашель

Лихорадка

Озноб

Насморк

Одышка



## ЗАРАЖЕНИЕ



Загрязненные  
предметы  
и вещества



Кашель  
и распушенные  
волосы



Рукопожатия,  
объятия  
и поцелуи



Не трогать  
дверные  
ручки

## ПРОФИЛАКТИКА



Мыть руки  
и лицо с мылом



Использовать  
носовые платки



Носить  
маску



Чаще  
проветривать

www.sib.fm

По информации департамента по социальной политике мэрии города Новосибирска

Информация взята с сайта <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/03/21/psihologicheskaya-pomoshch-v-koronavirus>