

Индивидуальные психологические рекомендации в условиях эпидемии COVID-19

Вирус паники

Последствия и эпидемий, и пандемий опасны не только ухудшением физического здоровья людей, но и неприятными психологическими эффектами. Зачастую последние могут представлять большую угрозу безопасности, жизни и здоровью, чем само заболевание. Имейте в виду – паника тоже заражает.

Основные *психологические* проблемы пандемии и угрозы заражения коронавирусом COVID-19 состоят, как минимум, в двух аспектах:

- развитии паники и панических настроений, тревоги и страхов;
- высвобождении времени при социальной изоляции или самоизоляции и как следствие – фрустрации (блокировании) главных потребностей человека – потребности в общении и в социальных контактах.

Давайте попробуем понять, как это устроено, и что с этим можно делать.

Как это устроено?

Тревога и страх, паника, панические настроения

Тревога и страх могут вызвать панику и панические настроения. Однако могут и не вызвать, если вы управляете своими состояниями.

Тревога и страх как чувства возникают у человека в случае утраты контроля над собственной жизнью, поведением, утраты понимания как жить и действовать здесь (в настоящем) и сейчас или там и тогда (в будущем).

Важно понимать, что человек в большинстве случаев может с ними справиться, вернуть ощущение контроля себе – самостоятельно или с помощью других людей. Механизм страха состоит в том, что человек теряет опоры собственного поведения, состояния, самочувствия. Это может происходить и субъективным, и объективным путем.

Так, если человек попадает в абсолютно темную комнату – он теряет визуальные опоры и не может двигаться, понимая, что любой шаг может быть чреват травмой. Это объективная утрата опор. Опасение получить увечье, испытать боль завершают картинку и целиком определяют поведение: человек не может двинуться с места.

Что происходит дальше? У человека включаются «нештатные» резервные системы восприятия и ориентировки – слух, обоняние, осязание, разные «шестые», «седьмые» чувства. Они позволяют оценить обстановку и действовать. Но что будет, если все эти «резервные системы» тоже откажут или не смогут сработать? Да, «включится» паника.

Неадекватные реакции в темной комнате и будут означать, что все системы восприятия и оценки ситуации не сработали и человек включает «гиперреакцию» – как при бегстве от большой опасности – ничего не замечая, бежать прочь *из* опасности и опасной ситуации.

Он также может слепо копировать то, что делают другие, потому что это оказывается единственно возможной опорой в ситуации, единственно возможным способом реагирования.

Паника, в отличие от страха, является не чувством, а типом реакции – хаотической, беспорядочной реакцией с практически полной утратой контроля над поведением.

Тревога и страх в период эпидемии – нормальная реакция на серьезную и нестандартную проблему. В такой ситуации люди часто выдают гипертрофированную «реакцию адаптации» – начинают навязчиво смотреть новости, читать материалы о заболевании, обсуждать их со знакомыми и рисовать драматические картины будущего.

Неприятным следствием таких мыслей часто (но не всегда!) является паника – неконтролируемое человеком импульсивное поведение (опустошение полок продуктовых магазинов, аптек), которое в массовых масштабах приводит к сбоям в обеспечении людей питанием, лекарствами, водой, предметами гигиены, бытовой химией и т.п.

Социальная изоляция и самоизоляция.

Мы предельно социальные существа и для нас общение и социальное взаимодействие не менее важные потребности, чем еда, сон и работа. Жизнь человека, его социальная идентичность формируются и поддерживаются непрерывным общением и социальным взаимодействием. Мы – члены большого числа групп и сообществ. Мы постоянно расширяем или сокращаем число контактов, но оно не может быть сведено к индивидуальному минимуму или ограничиться нулем.

Одиночество – не самая приятная участь. Ограничения общения приводят к неприятным последствиям – депрессии, хандре, вялости и плохому самочувствию, к обеднению эмоциональной жизни и зачастую к неприятным соматическим последствиям.

В ситуации с пандемией очень важно понять, что все серьезно и изоляция должна стать самоизоляцией. Человек должен подойти к этому осознанно. Конечно, детям здесь будет сложнее в силу отсутствия, несформированности определенных качеств личности. Взрослые могут принимать такие решения самостоятельно и легче переносить их последствия.

Нам необходимо прежде всего понять и принять, что при самоизоляции жизнь организуется совершенно иначе – «ломается» привычный график, резко изменяется и число, и качество наших контактов. Резко меняются способы структурирования времени. Вам самому теперь придется организовывать себя и, возможно, членов семьи. Поэтому в социальной самоизоляции необходимо решать два главных вопроса: чем заменить контакты и как организовать свое время и время тех, кто оказался рядом. Мы не говорим о заболевших, так как болезнь и ее лечение сами по себе структурируют значительную часть времени, если не все его целиком.

Так что же делать с тревогой и изоляцией?

Из двух классических вопросов «кто виноват?» и «что делать?» мы знаем ответ на первый (это коронавирус COVID-19), но начать желательнее с другого: «а в чем [объективная] ситуация, на какую информацию я могу опереться при принятии решений, что мне поможет понять ситуацию и сориентироваться в действительно угрожающей ситуации пандемии?»

В чем конкретно состоит опасность, угроза? Как она описывается, чем характеризуется, как контролируется?

Необходимо психологически подготовиться к тому, что жизнь в период эпидемии будет сильно отличаться от обычной. Какое-то время точно. ... Поэтому – учимся переходить в другой режим жизни, максимально полноценно жить в условиях пандемии.

Для возврата чувства контроля в период тревоги и страхов за себя и близких, при возникновении панических настроений человека не нужно отговаривать от действий. Он все равно будет что-то предпринимать. Наоборот – необходимо дать ему ясные инструкции об этих действиях. Инструкции о том, и как бороться с объективной угрозой, и как бороться со страхом. Если речь идет о закупке продуктов впрок – сделайте это, но для начала узнайте ваш собственный «спасительный список». Это поможет избежать суеты, ненужных затрат и упреков в бездействии перед лицом опасности.

Критическое значение имеет честность и объективность информации об угрозе, фактологическое содержание информации, а не оценочное. Проверьте себя, насколько вы понимаете, в чем именно состоит угроза, в чем именно опасность ситуации? Попробуйте объяснить это... Если вы не можете внятно объяснить, что такое коронавирус COVID-19 и как именно с ним бороться, вам скорее всего нужна информация. Найдите ее на официальном сайте Роспотребнадзора ... Изучайте официальные источники серьезных средств массовой информации, МЧС, Роспотребнадзора, Минздрава. Дайте себе время разобраться. Не спешите.

Для полноценной жизни и работы необходимо понять, что конкретно можно сделать для их продолжения в новых условиях. Что предлагает работодатель, что предлагает школа,

детский сад. Кто и какие решения принимает. Следите за развитием событий. Это успокоит нервы и даст ответы на жизненно важные для вас вопросы.

Социальная изоляция и самоизоляция в случае карантина влечет за собой психологический стресс, рост и накопление психоэмоционального напряжения.

Помочь рационально справиться с такими переживаниями и *действовать взвешенно* – одна из задач психологов-консультантов. Работа может вестись в нескольких направлениях:

1. Бесплатные консультации (есть телефоны кризисных линий, в т.ч. служба 051 МСППН)
2. Разработка информационных материалов (памяток) по действиям во время эпидемии ([по аналогии с карточками ВОЗ](#))
3. Организация информационной поддержки онлайн (в виде канала в социальной сети) – о том, куда можно обратиться за психологической помощью, в т.ч. волонтерской.

Краткие рекомендации по совладанию с паникой из-за неопределенности будущего:

1. Создайте каждодневные ритуалы, простые повторяющиеся действия, которые структурируют день (зарядка, прием пищи, мытье рук по расписанию, чтение книг в определенное время и пр.). Сделайте свой режим дня. Следуйте ему. Если вы справились – поощрите себя чем-то приятным – просмотром любимого кино или сериала, игрой, прогулкой, разговором по телефону с подругой или другом и т.п.

2. Стройте планы и создавайте списки: на один день, на неделю. Придерживайтесь привычного распорядка дня, даже если работаете из дома. В планах и списках попробуйте что-то немного менять, например, увеличить физическую нагрузку на зарядке. Создайте себе цели и идите к ним постепенно, руководствуясь принципом, что «слона невозможно съесть сразу, его можно съесть только по кусочкам».

3. Сделайте список ваших личных мер против угрозы эпидемии мер: мытье рук, проветривание помещения, дезинфекция поверхностей (например, дверных ручек). Отмечайте галочками, что удалось сделать. Это вернет чувство контроля над своей жизнью и объективное влияние на ситуацию в рамках *зоны вашей ответственности*. Вы делаете то, что можете и то, что должны делать.

4. Запаситесь едой на небольшое время (порядка 10-14 дней), больше вряд ли необходимо! Продукты совершенно точно будут доступны и дальше, если каждый будет вести себя разумно и ответственно. Даже при серьезных карантинах походы граждан по магазинам при условии соблюдения личной техники безопасности (маска, перчатки, минимизация касания лица руками и т.п.) не запрещаются. Учтите, что потреблять еды люди больше не станут, а правительства уже научились контролировать основные дефициты.

5. Снизьте потребление информационных материалов, нагнетающих панику – из соцсетей, газет, телевизора. Не смотрите эмоционально нагруженные материалы. Они ориентированы на манипуляцию вашим вниманием и стимулирование ярких и чаще всего негативных переживаний. Чаще всего они не соответствуют реальности и являются материалами «желтой» прессы, которая желает одного – завладеть вашим вниманием для продажи рекламы. Для привлечения внимания у них целый арсенал средств манипуляции. Например, заголовки: «От нас долго скрывали универсальное средство излечения тяжких болезней. И вот кто это делал все эти годы...»

6. Оцените ресурсы, которыми вы располагаете: деньги, навыки, имущество, поддержка родственников и друзей. Составьте список «активов», план А и план Б на случай, если пандемия затянется. Выпишите, что вы умеете, кто сможет вам помочь, хотя бы временно, из-за чего именно вы чувствуете себя в опасности и как можно подстраховаться заранее.

7. Прикиньте, как может выглядеть ваша жизнь через год. Через два или три. Мечтайте. Стройте планы. Это важно для поддержания самочувствия и контроля над жизнью. Все равно мы будем жить. Как именно – это наш выбор.

Рекомендации по совладанию с негативными переживаниями из-за социальной изоляции:

Поддерживайте онлайн-связь со своими друзьями и семьей. Подготовьтесь к проведению времени дома, продумайте, чем займете себя и, в случае необходимости, детей:

1. Попросите у учителей план домашних заданий на самостоятельное изучение. Попросите учителя подсказать как лучше осваивать ту или иную тему, выполнять задание.
2. Запаситесь бумажными или электронными книгами. Чтение – великая вещь, которая поможет вам узнать мир лучше, отвлечься от суеты.
3. Оплатите заранее интернет, чтобы смотреть любимые фильмы. Составьте список того, что вы хотели, но не успели посмотреть.
4. Подумайте о новом хобби (например, освоите настольные игры). Многие из них не требуют никаких особых ресурсов.
5. Организуйте группы в онлайн для обсуждения интересных тем, совместного просмотра фильмов, взаимной поддержки.
6. Обязательно поддерживайте физическую активность, можете включать онлайн-связь с друзьями и делать зарядку вместе.
7. Найдите новых знакомых, увлеченных тем, что вы хотите освоить: спорт, приготовление еды, монтаж фото и видео и другого. В общем, может быть это то самое время, чтобы освоить то, что вы до сих пор откладывали.

Рекомендации по профилактике проблем с физическим благополучием из-за социальной изоляции:

1. **Ведите здоровый образ жизни: регулярный достаточный сон, разнообразие деятельности, отказ от употребления алкоголя, курения, психоактивных веществ.**
2. Двигайтесь. ... Если вы не можете выйти - уроки фитнеса, йоги и обычная физкультура – все поможет. Работаете сидя? Заводите таймер и вставайте со стула каждые минут 40, приседайте или попрыгайте. Используйте любую возможность для регулярного движения.
3. **Если вы сомневаетесь, что в режиме самоизоляции можете обеспечить себе сбалансированное питание, пейте витамины.**

Рекомендации по профилактике проблем с психологическим благополучием из-за социальной изоляции:

1. **Используйте любые практики релаксации, чтобы снизить стресс и беспокойство (медитации, практики осознанности, дыхательная и телесная гимнастика).** Используйте подручные приложения и гаджеты для этого, если хотите.
2. **Применяйте техники работы с иррациональным мышлением и катастрофизацией с помощью юмора и рациональных аргументов.**
3. **Учитесь, осваивайте новое. Если вы давно хотели пройти онлайн-курс, но не было времени, то сейчас оно наступило. Вспомните о своих хобби – рисуйте, танцуйте, пишите рассказы о том, как переживаете пандемию. Творчество и обучение – отличный способ вернуть себе контроль над жизнью.**
4. **Наводите порядок – дома, в документах, семейных архивах фотографий – то, на что всегда не хватает времени.**
5. **Организируйте себе личное пространство и время. Даже если вы живете не один(одна), договоритесь с близкими, что у каждого должно быть хотя бы 15-20 минут в день, которые он(а) может провести наедине с самим собой, за чашкой кофе, книгой или сериалом.**
6. **Используйте техники совладания с тревогой и паникой: дышите, наблюдайте за собой и за тем, что происходит в теле как бы со стороны, ждите, когда состояние ослабеет и совсем уйдет.**
7. **Признайте за собой право бояться и тревожиться. В экстремальных ситуациях это нормально. Выпишите свои страхи. Оцените их на объективность. Отделите те, с**

которыми можно справиться реальными действиями (ухудшением экономической ситуации в семье, ухудшением здоровья и т.п.), от субъективных («карантин продлится вечность», «жизнь никогда не будет прежней» и пр.). Если любите рисовать, рисуйте свои иррациональные страхи, пишите о них рассказы, ведите дневник.

8. Организуйте группу поддержки из друзей, с которыми можно делиться своими тревогами. Разделенная эмоция ослабевает.

9. Отмечайте хорошее в каждом дне, пусть самое минимальное. Разговор с другом/подругой, чтение интересной книги, зарядка, игра с детьми, красивый закат из окна, запах ароматической свечи – все годится для такого списка в конце дня.

10. Позаботьтесь о более слабых, если они есть возле вас: одиноким старикам, которым можно занести продукты, чтобы они не выходили, матерям-одиночкам. Поддержите фонды, которые помогают пережить пандемию. Это та малость, которую вы можете сделать, чтобы весь социум стал чуть устойчивее.

11. Заделайтесь оптимистичным «енотом-полоскуном» - чаще мойте руки, стирайте и гладьте белье, старайтесь стать совершенно чистым, даже стерильным, подталкивайте к этому других.

Информация с сайта Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (https://www.minobrnauki.gov.ru/ru/press-center/card/?id_4=2504)