

# Изоляция из-за коронавируса: рекомендации психолога



На фоне последних происходящих событий, связанных с объявлением пандемии коронавируса, постоянно идёт поток информации, причём не всегда достоверный. Сейчас не вызывает сомнений одно: те меры безопасности, которые на сегодняшний день предлагаются и описаны ВОЗ, необходимо соблюдать. В этом заключается гражданская позиция каждого члена общества, чтобы не допустить распространения вируса.

Что делать с общим состоянием, которое накрывает общество? Как помочь себе справиться с нарастающим страхом?

В последнее время в психологической практике стало встречаться все больше случаев тревожных расстройств не только у взрослых, но и у детей. В связи с этим есть смысл говорить **не только о физической, но и психологической защите в период всеобщей паники**. Реакция на негативную информацию может наносить больше вреда, чем нам кажется. Давно известно, что стресс негативно влияет на иммунитет, а иммунитет сейчас наш главный «защитник».

*“У страха особая энергия: он способен парализовать здоровое и критическое мышление и увлечь в водоворот контрпродуктивных изменений” (Тимоти Голви “Стресс-как внутренняя игра”).*

Важно понимать, что тревожность растет тогда, когда мы сосредоточены не на том, что происходит «здесь и сейчас», а на том, что может произойти в будущем или на том, что уже произошло в прошлом.

Если вы постоянно в мыслях о будущем, то вы не живете ту жизнь, которая вам предлагается сейчас. **А очень важно чувствовать себя живым именно сейчас и именно здесь.** Так что возвращайте себя в состояние «здесь и сейчас» чаще, это поможет вам заземлиться и адекватнее оценивать происходящее.



При работе со своим состоянием, выполняйте три вещи:

1. Изучите то, чего боитесь. Страх уходит тогда, когда мы приобретаем знания о предмете, который нас пугает. Часто, чтобы справиться с аэрофобией, важно узнать, как работает самолет – его строение, принцип работы. Так и с коронавирусом: изучите всё, что известно по данной теме.

И первое, что вы узнаете - это то, что за один сезон от гриппа в мире умирает больше людей, чем от коронавируса. За месяц от других, например,

онкологических и сердечных заболеваний, скончалось в несколько раз больше человек, чем от него.

С учетом того, как остро мир реагирует на пандемию, вероятность распространения вируса сводится к минимуму. Ваша задача – в целом заботиться о своем здоровье и понимать, какие есть риски.

2. Представьте, что ваш страх реализовался. Попробуйте прочувствовать наиболее худший вариант развития событий. А теперь сядьте и напишите план, что именно вы сделаете, чтобы этого не произошло. Так вы сможете посмотреть в лицо тому, что вас тревожит. **Нельзя справиться с проблемой, если не смотреть в неё.**

3. Задайте себе вопрос: «Чего я на самом деле боюсь?» За страхом заболеть коронавирусом может стоять **глубинный страх**. Возможно, это страх смерти, а за ним – страх прожить неправильную, чужую жизнь, пережить потерю, упустить что-то важное. Так что задумайтесь прямо сейчас: что вы можете для себя сделать? Что доброго, «вкусного» вы можете добавить в свою жизнь? Начните с приятной мелочи, которую можете реализовать прямо сейчас.

## Помогите себе и окружающим

Основная ваша задача - занять осознанную, ответственную позицию по отношению не только к себе, но и тем, кто находится рядом с вами.

Поскольку у некоторых людей нет опыта преодоления трудных ситуаций, а у некоторых есть подсмотренные когда-то «ужастики», негативная информация, поступающая в неограниченных количествах, может вызывать тревогу, страх, панику. Чем больше окружающие транслируют свою тревогу, тем сложнее таким людям справиться со своими чувствами и состоянием. Поэтому сначала приводим в порядок своё состояние, начинаем с себя. Окружающие обязательно по чувствуют, если вам плохо и страшно.

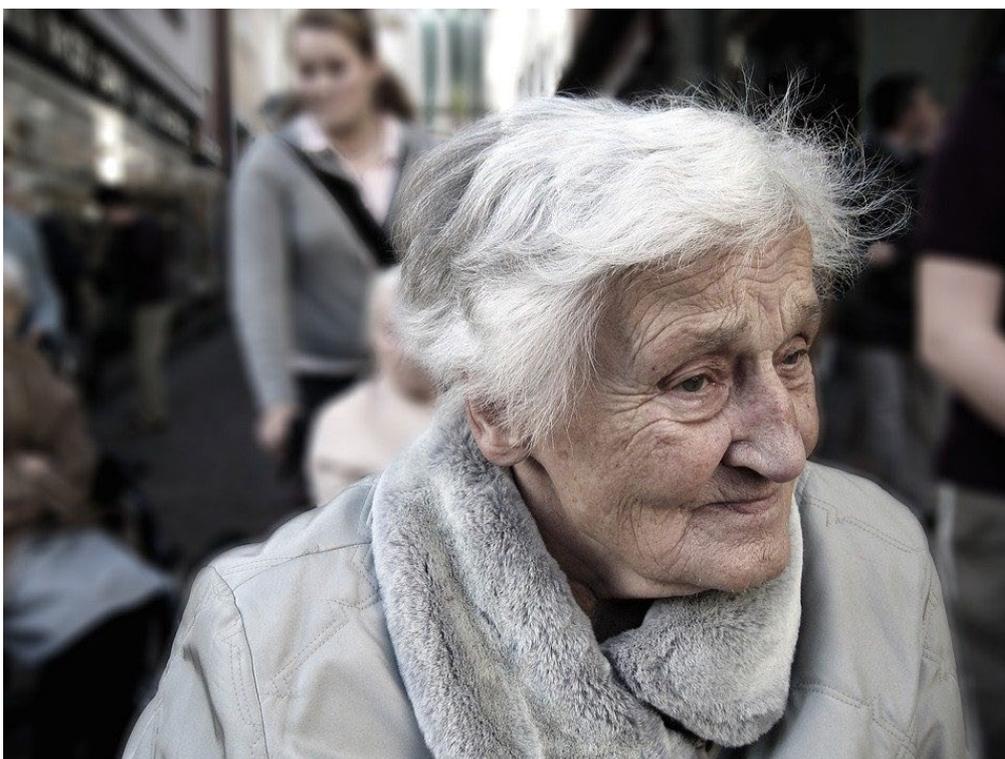
Основная рекомендация: **ограничить фоновый просмотр телевизора и других СМИ**, постоянно транслирующих тревожную информацию, демонстрировать спокойствие и устойчивость, обязательно физическая активность, позитивное межличностное общение.

Помните, что представляет собой позиция взрослого по отношению к себе — трезво смотрите на ситуацию, сохраняя критическое мышление, а также соблюдайте все меры безопасности, **делайте для своего здоровья всё, что от вас зависит.**

## Помните о пожилых людях

Если в вашем окружении есть пожилые люди, помните и о них. Пожилым людям трудно адекватно оценить ситуацию, обеспечить себя всем необходимым в условиях карантина, поэтому они нуждаются в особом внимании.

Основная рекомендация: **больше общаться со своими пожилыми родственниками на позитивные темы**, обеспечить их поддержкой и всем необходимым для поддержки иммунитета и жизнеобеспечения.



## Не погружайтесь дома в негатив

Если вы перешли на домашний режим, то соблюдайте важную рекомендацию: **начните проводить с пользой время**, соблюдая «психологическую гигиену». Постарайтесь **ограничить** количество негативной информации, смотреть умные фильмы, читать полезную литературу, общаться с близкими на приятные, **жизнеутверждающие темы**, слушать музыку, заниматься хобби, перебрать и выбросить старые вещи,

заняться саморазвитием, делать то, на что раньше не хватало времени. Словом, **получать позитивные эмоции из разных, доступных источников.** Замедление темпа жизни очень полезно использовать для пересмотра своих целей и планов.



Старайтесь заботиться о себе, своих мыслях и чувствах, не забывая о чувстве юмора, поднимающем иммунитет и оберегающем от болезней.

## Тело, режим, расслабление

Помните о своём теле. Тело и психика взаимосвязаны, одно влияет на другое и наоборот. И если наше психическое состояние может отразиться на теле, то и состояние тела отражается на психике.

Поэтому в этой обстановке давайте умеренную нагрузку телу, ведите здоровый образ жизни, позаботьтесь о сне и отдыхе, бывайте на свежем воздухе (лучше за городом). Полежите в ванне, лягте на час пораньше, отключите телефон и новости, сделайте массаж и пр.

Самое время начать вводить в свою повседневную практику расслабляющие дыхательные, медитативные техники, размышления о том, что для вас на самом деле важно.



Если тревожное состояние становится слишком сильным, необходимо **поговорить о нем** с кем-то из близких, а возможно, обратиться к психологу. Эмоция страха заразна, поэтому не стоит «заражать» им всех вокруг и сеять панику. Специалист сможет помочь адекватно оценить ситуацию и вернуть ее под контроль.

Если в вашем окружении есть те, кто постоянно ведет тревожные разговоры, - в вашей власти выйти из этого диалога, чтобы сохранить своё душевное равновесие.

Соблюдая эти простые правила, и рекомендации врачей, мы сохраним свой иммунитет и здоровье, улучшим отношения с близкими людьми и свое психологическое состояние, а также сохраним здоровое пространство вокруг себя.

Желаю всем физического и психологического здоровья!

Педагог-психолог КГБ ПОУ «Заринский политехнический техникум»  
Зыбина Оксана Владимировна  
Контакты для обращения за психологической консультацией:  
Тел., WhatsApp: 89230006542  
E-mail: ok.zybina@mail.ru