

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ПАНИКОЙ ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Распространение коронавируса — самая популярная информация, за которой следит сегодня весь мир. Из-за постоянно растущего количества новой информации, все больше людей начинает паниковать. Каждый видит в себе потенциальную жертву COVID-19. Можно ли утолить этот неудержимый страх?

Итак, давайте для начала разберемся, что же такое паника?

Паника с точки зрения психологии может быть вызвана «эмоциональным заражением». Немногие об этом задумываются, но эмоции — заразны. Если вы находитесь рядом с тревожным человеком, то постепенно и без собственных причин начинаете испытывать те же чувства. Когда они возникают у многих людей вокруг, трудно не поддаться «заражению». Это происходит, даже когда у вас нет оснований или внутренних причин для беспокойства.

У многих людей несколько месяцев этот механизм работает в режиме нон-стоп. Ситуация действительно тревожная. И оставаться равнодушным непросто. Но, как реагировать на это, зависит исключительно от каждого из нас. Только мы даем той или иной ситуации маркер «конец света» или «все в норме, я и мои родные здоровы, риск есть, начну волноваться только тогда, когда для этого будет реальное основание».

### *Как не поддаться эмоциональному заражению*

Ваша главная задача — дозировать получаемую информацию и контролировать негативный приток. Мы сами не замечаем, как искусственно можем накрутить эмоциональный фон: видим пустые полки в магазине — и нас это пугает, слышим паникующих людей, соприкасаемся с пугающей информацией, постоянно смотрим новости по определенной теме. Задумайтесь: глобально ничего не изменится, если вы перестанете каждый час просматривать телепрограммы, видеоканалы, сводки новостей на интернет-ресурсах, где появляются новые данные, сводки и цифры. Но вам точно станет спокойнее, если вы немного отгородитесь от поступающей информации.

### *Как защитить себя от паники*

Если вы много работаете, общаетесь с друзьями или продумываете, чем заполните день — не будет времени смотреть новости. Бесконечный просмотр новостной ленты в фейсбуке — зависимость, которая вызывает скачок адреналина. Научитесь управлять своими интересами — тогда болезненная и тревожная зона снизится. Подумайте, что для вас полезно: найдите интересную книгу, скачайте фильм, который давно хотите посмотреть, поиграйте в компьютерную игру, займитесь иностранным языком. Выделяйте полчаса в день для чтения новостной ленты, остальное время заменяйте на что-то другое. Вы будете знать: читаю новости только с 15:00 до 15:30.

### *Как расслабляться*

Учитесь отвлекаться — управлять вниманием, попробуйте организовать личные задачи и коммуникацию с людьми — это важно. В стрессе хочется быть в социуме, объединяться с людьми. Но не делайте это, чтобы пострадать — задавайте полезные и рациональные темы для бесед, например, как отметить будущий день рождения, отдохнуть, если не получится съездить лето за границу, чем занять себя на карантине, как получить максимум пользы от нахождения дома.

Помните и про свое тело: оно напрягается при повышенном стрессе и панике — и это не фигура речи. Учитесь специально расслаблять тело — спокойный организм получает сигнал «все нормально» и не паникует. Примите горячую ванну, выполните дыхательные упражнения, массаж, займитесь нервно-мышечной релаксацией по Джекобсону для снятия мышечных зажимов — система работает как аутотренинг. Такие упражнения особенно хорошо делать перед сном — помогает избавиться от сложных состояний и быстрее заснуть.

### ***Если возникают мысли: «Меня пугает неизвестность»***

Запомните простую, но очень важную вещь: в глобальном смысле от вас вообще ничего не зависит. Прямо в эту секунду может произойти землетрясение, ДТП или падение метеорита — и причиной гибели сотни людей станет совсем не коронавирус.

Найдите зону, где от вас что-то зависит: носите с собой антисептик, мойте руки, не трогайте лицо, пейте горячий чай, организуйте свободное время, займитесь чем-то полезным, расслабляйтесь, даже если считаете это глупой идеей.

Глобально вы ни от чего не застрахованы: можно сутками сидеть дома на карантине, а потом пойти в магазин и взять пачку гречки, которую пару минут назад держал в руках зараженный человек. Поэтому будьте ответственны, но не доводите себя до панических расстройств.

Также вы не можете определить меру беспокойства, волнения и страха за другого человека, не стоит давать рекомендаций и давить морально на другого. Паникующему человеку сложно сказать «посмотри на другого», он не отдает отчета своим действиям, которые напоминают затмения: боюсь, не знаю почему; покупаю, не знаю зачем. Если людей в таком состоянии пытаться разубедить в их помыслах — вы станете для них жертвой, они будут агрессивны по отношению к вам. В их картине мира они пытаются себя спасти, а вы будто мешаете сделать это.

Ниже будут представлены основные рекомендации, которые являются профилактическими мероприятиями, предостерегающими людей от возникновения панических мыслей и переживаний.

## **1. Перерыв в чтении новостей никоим образом не повлияет на саму ситуацию.**

✓ Узнавайте информацию только из источников, заслуживающих доверия. Тщательно анализируйте услышанное и увиденное. Перестаньте каждые полчаса читать на всех доступных интернет-ресурсах «а что же там с коронавирусом?». Сообщение из разряда «а коллега моей соседки, у которой знакомый в Китае, сказала...» — не является достоверным источником информации. «Потребляйте» только проверенную информацию.

✓ Избегайте активных перепалок в комментариях в соцсетях, массовых рассылок и перепостов. Чем больше втягиваетесь в разговоры типа «все пропало, нас накроет коронавирус», тем страшнее картину рисует мозг. И чем гуще становятся «краски», тем труднее «лучу» рациональности пробиться сквозь них и достучаться до вас.

✓ Меньше онлайн — больше офлайн. Делайте периодически перерывы от всемирной паутины. Направьте время, проводимое в интернете, на общение с близкими, почитайте книгу, нарисуйте картину, научитесь вышивать, займитесь изучением иностранного языка и тому подобное. Перерыв в чтении новостей никоим образом не повлияет на саму ситуацию. Если за время информационного перерыва коронавирус прекратит свое буйство, порадуетесь за это в полной мере. Если же ситуация ухудшится, то, по крайней мере, ваша психика отдохнет и более спокойно и рационально будет обрабатывать информацию.

**2. Будьте здесь и сейчас.** Сосредоточьтесь на том, что происходит именно в этот момент. Волнение и тревожность — это проекция себя в будущем. Если есть реальные причины, которые угрожают здоровью, вашему и близких, подумайте, как можно минимизировать или устранить их. И если сейчас это надуманный страх, отпустите его и сосредоточьтесь на том, что происходит именно в этот момент.

**3. Разработайте и запишите план действий на разные случаи:** эпидемии и ограничения передвижения, болезни коллег или людей, с которыми вы были в контакте, вашей болезни или родных и тому подобное. Опишите подробно свои действия в каждом случае. Это даст вам ощущение контроля и понимание, что вы сможете справиться с любой ситуацией.

**4. Переключайтесь.** Чувствуете, что вас затягивает поиск информации о болезни, нарастает страх и тревога, переключитесь на выполнение монотонных домашних дел: стирка, уборка, приготовление пищи и т.п.

**5. Займитесь йогой.** Это хорошая терапия при панических приступах. Положительные эмоции особенно усиливают те позы, в которых нужно выгибать спину или расправлять грудную клетку.

**6. Сконцентрируйтесь на позитиве.** Наш мозг острее реагирует на негативные события. А еще он склонен делать из неизвестного плохое. Поэтому нам кажется, что вокруг больше негатива, чем позитива. А инфопространство усиливает это

ощущение. Поэтому старайтесь концентрироваться на хорошем. Оно есть. Попробуйте воспринимать ситуацию отстраненно, не включая эмоции, даже если все пошло наперекосяк. Это действенная духовная практика, которая поможет осознанно относиться к собственной реакции на события и успокоит тот участок мозга, которая вызывает эмоции.

**7. Записывайте то, что волнует.** Это поможет перенести тревогу в другую плоскость (на бумагу) и немного успокоиться. Кроме того, волнение вредит сну. А вам нужно быть в тонусе.

**8. Говорите с родными и близкими о своих чувствах.** Или же обратитесь к психологу. Испытывать страх и тревогу не стыдно. Более того, волноваться о здоровье и жизни, своем и родных, — естественно. Разговор с близкими или специалистом поможет успокоиться и посмотреть на ситуацию под другим углом.

**9. Ничто так не спасает от паники как смех!** Смешные фильмы, книги, анекдоты, шутки — чем больше, тем лучше. Обратите внимание, первое, чем реагирует интернет на какую-то серьезную ситуацию, — всплеск «веселых картинок» — мемов. Вот и вы учитесь находить веселое даже в самой непростой ситуации. Пусть ваша жизнь в эти дни вынужденного ничегонеделания на время приостановится, чтобы можно было переосмыслить ценности и найти скрытые резервы. Нет ничего такого, что нужно срочно успеть, зачем нужно срочно бежать, стоять в очередях, рваться из последних сил. Поберегите их.

**10. И помните! ВЫ У СЕБЯ ОДНИ!** Психическое состояние во многом зависит от физического и наоборот: несоблюдение режима питания и сна, излишние нагрузки приводят к стрессу, а стресс подавляет иммунитет. Поэтому вводим карантин не только на контакты с людьми, но и на негатив — в мыслях, словах и делах. Самое время перестать общаться с теми, с кем виделись из приличия, пересмотреть свою жизнь: что вы совершали, потому что это действительно имеет смысл, а что — потому что так требует от вас положение, приличия или придуманные вами самими требования. Старайтесь общаться с позитивными людьми, и, поверьте, есть масса тем для беседы кроме коронавируса.

***Унять панику непросто. Но попробовать стоит. А вдруг вам это удастся.***

Если вы не справляетесь с тревогой, нарушается сон, аппетит, и доходит до панической атаки — обратитесь к психологу колледжа — Кулишенко Ольге Викторовне, обратившись :

1) По телефону:

- по контактному телефону (8482) 22-18-60, тел/факс (8482) 22-18-71- секретарь запишет ваш вопрос и перенаправит его психологу. Ответ вы можете получить по оговоренному с секретарем каналу обратной связи : телефону, эл. почте, в личном сообщении социальной сети.

2) Официальная группа "Вконтакте" [https://vk.com/tipk\\_63](https://vk.com/tipk_63) - станьте членом нашей группы, в меню справа выберите "Написать сообщение", представьтесь, напишите ваш вопрос. Ваш вопрос не будет доступен участникам группы- он попадет в обработку непосредственно администратору группы, далее будет перенаправлен психологу колледжа. Ожидайте ответ в личных сообщениях или по телефону.

3) Вы можете отправлять вопросы на официальную почту колледжа: [tipk@edu.tgl.ru](mailto:tipk@edu.tgl.ru) с пометкой «Вопрос психологу» Ответ будет отправлен на электронную почту, с которой пришел запрос.

4) Вы можете отправлять вопросы в окне "Обращения граждан" на официальном сайте ГАПОУ СО "ТИПК" <http://www.tipk.ru/home/feedback/> . Начать вопрос нужно с фразы «Вопрос психологу». Ответ будет отправлен на электронную почту, с которой пришел запрос.

Всегда буду рада и готова оказать вам психологическую помощь и поддержку.

***Желаю всем нам крепкого здоровья и спокойствия.***