

Рекомендации педагога – психолога.

«Как сохранять спокойствие во время коронавируса».

Акцентирую ваше внимание: это не эпидемиологические или иммунологические советы! Они лишь направлены на внутренние переживания и снижение общего уровня тревожности.

Давайте сразу к сути: паниковать не время никогда.

Испытывать страх, грусть, злость — это ок. Но когда дело доходит до паники, дальше всё происходит как в тумане. Эмоции переполняют, разум отключается, человек начинает действовать необдуманно и неадекватно. Появляется ощущение бессилия и безысходности. А в случае критической ситуации, паника будет мешать, а не помогать. Так что это состояние может быть опасно, как для паникующего, так и для окружающих.

Плюс, паника быстро распространяется, вовлекая всё новых и новых участников. Чем больше участников, тем больше становится уровень тревоги, и тем быстрее она распространяется дальше. По принципу снежного кома.

Так что же делать, чтоб не паниковать?

1. Заземление. Если чувствуете, что эмоции вас переполняют, первым делом поставьте обе ноги на пол (ровно, не скрещивая). Ощутите свои ступни, как вы на них опираетесь. Можно делать это стоя, или сидя, но колени должны быть согнуты под прямым углом.

2. Дыхание. Есть куча разных дыхательных техник — подойдёт любая. Можете просто глубоко вдохнуть и выдохнуть в течение трёх минут.

3. Вода. При стрессе организм обезвоживается — выпейте стакан воды. Попробуйте сделать это осознанно: обратите внимание как вода попадает в рот, проходит по пищеводу и попадает в желудок. Наблюдайте за каждым глотком.

4. Кризисный план. Тревога — это постоянное переживание о будущем. Продумайте, что будете делать при самом плохом исходе. Составьте детальный план: что сделаете если почувствуете недомогание? к какому врачу обратитесь? к кому пойдете, если он не сможет вас принять? как будете сдавать анализы? что сможете сделать в случае усиления симптомов?

5. Превентивные меры. Сейчас вы не болеете, подумайте, что вы можете сделать, чтоб минимизировать риски в будущем. Выполнять рекомендации: мыть руки, пользоваться дезинфектором соблюдать дистанцию 2 метра, с людьми у которых есть симптомы заболевания не трогать руками глаза, нос, рот мыть поверхности со средствами дезинфекции. Химические средства дезинфекции, которые могут убивать коронавирус: отбеливатель, хлор, растворители, 75% этанол, уксусная кислота и хлороформ, использовать маску, если подозреваете что будете контактировать с заболевшим

6. Поддержка. Помните, тревожиться и бояться — это естественная человеческая реакция при возникновении опасности. Не бойтесь делиться своими переживаниями с близкими людьми.

7. Психотерапия. Если чувствуете, что не справляетесь с эмоциями самостоятельно, обратитесь к психологу. Специалист поможет определить глубинные причины панических состояний, что снизит их интенсивность или вовсе устранил. Будьте здоровы и не паникуйте.

8. Снять напряжение

Наше тело реагирует на тревогу, сжатием, напряжением. Шея каменеет, плечи поднимаются, голова прячется внутрь. Долго в состоянии зажима существовать невозможно. Для эксперимента просто попробуйте хотя бы час походить со сжатым кулаком. Постепенно вы начнёте чувствовать слабость. В таком состоянии неважно чем, но чем-то организм заболеет — где есть предрасположенность, там и разовьётся заболевание.

Поэтому важно превратить тревогу в действия: варить морсы, заниматься спортом, работать, заботиться, освоить телесные практики на расслабление, массажи, соляные комнаты, физиопроцедуры, употребление назальных мазей. Действием также может стать молитва, если не знаете, что делать.

9. Иммуитет

Важно направить эти действия на укрепление иммунитета: вокруг нас прямо сейчас миллионы бактерий и вирусов, которые не причиняют нам вреда по одной причине — наша иммунная защита очень сильна. Например, в транспорте могут быть палочки Коха, споры педикулеза, других опасных инфекций. Пока мы следим

за собой, обильно питаемся, употребляем витамины и минералы — мы ими не заболеваем. Поэтому важно проконсультироваться с иммунологом.

Важно в этот момент не сидеть на диетах, которые могут вас ослабить. И задать себе вопрос: как ещё я могу усилить свой иммунитет?

10. Отключить информацию

По возможности отключить информационные источники — не нужно концентрироваться лишь на новости о коронавирусе. Не становиться самому источником распространения информации, ложной информации, и разговоров на эту тему.

Да, в мире есть много опасностей, но они не обязаны происходить именно с нами или с близкими. Чем меньше информации об этом в вашем инфополе — тем легче организму справиться с тревогой.

11. Успокоительное

Если вы чувствуете повышенную тревожность — помогите своему организму справиться с ней привычными способами: настойка пустырника, валерианы, глицин или препараты, которые выпишет доктор.

12. Чек-лист

Одно из лекарств от страха — алгоритм. Почему, к примеру, не боятся сотрудники спецслужб, пожарные, пилоты. Они тоже боятся, но в момент, когда все начинают паниковать — их мозг чётко знает, что делать.

Они проходили эти ситуации во время учений (!) и четко знают: нужно делать первое, второе, третье и так пока действия не закончатся. Поэтому вы очень себе поможете составлением чёткого алгоритма, чек-листа или порядка действий на случай паники.

13. Если невыгодно — не заболеете

И, наконец, хорошая новость. Если у вас нет вторичной выгоды от заболевания — вы не заболеете!

Вторичная выгода — бессознательно мотивируемое стремление извлечь выгоду из невротических симптомов или болезни. Вторичная выгода представляет собой преимущество, которое пациент получает от уже сформированных симптомов, то есть преимущество, которое он не предполагал или не намеревался (бессознательно) получить в начальный период образования симптомов.

Эта выгода способствует закреплению болезни и сопротивлению лечению (словарь «Психоаналитические термины и понятия»).

Какие вторичные выгоды чаще всего скрываются за болезнями: человек чувствует заботу о себе, все вокруг начинают делать для него приятные вещи. Или, к примеру, человек откладывает с помощью болезни принятие решения. Или просто хочет выпастся. Или привлечь максимум внимания.

Чаще всего эти выгоды не осознаются самим человеком. Однако, почти у каждой болезни они существуют. Проанализируйте свои предыдущие заболевания, поищите, какие у них были вторичные выгоды.

Поняв их и разобрав, какую функцию осуществляла болезнь — вы можете существенно снизить риск заболеть чем бы то ни было, и найти более экологичную замену этой функции.

Если посмотреть историю на любых эпидемий — всегда были люди, которые не просто выживали, а были здоровы и счастливы в этот период. Как правило, это были личности — сильные психически и физически.

Надеюсь, вы теперь осознаете, что страх, паника, тревога по поводу коронавируса только подавляют вашу иммунную систему и совершенно не идут вам на пользу. Поэтому возьмите себя в руки и отвлекитесь от раздутой, явно кем-то наигранной проблемы. Зажмитесь любимыми или просто привычными делами, смотрите только позитивные фильмы и прекратите читать новости. Все успокоится и наладится.

Вы тоже можете быть в их числе с помощью этих несложных рекомендаций.

Берегите себя!

И помните, страх делает вас более уязвимыми. Работая с ним, вы можете снизить риски любой болезни.

Источник:

1. <https://snob.ru/profile/31580/blog/164402/>
2. <https://psy-practice.com/publications/psikhicheskoe-zdorove/koronavirus-bez-paniki-chto-delat-chtob-sokhranyat-spokoystvie/>