Коронавирус: практические советы

Мы верим, что вместе сможем преодолеть эту непростую ситуацию, и сделаем все, что в наших силах, чтобы помочь справиться с ней.

Категорически нельзя делать вид, что ничего не происходит, хотя многие сегодня советуют именно это, не видя, что отгородиться и жить в своей придуманной реальности, где вируса нет – это тупик. Пугает не только вирус, но и информационная лавина, от которой не скрыться. Беспокоят не только неудобства, которые внес в нашу жизнь вирус, но и неясность в вопросе, когда это закончится. В связи с этим важно понять, что мы живем здесь и сейчас, а не просто ждем финала этих событий.

Когда вокруг много противоречивой информации про коронавирус, слухов и панических сообщений, поддаться страху могут даже те, кто обычно проявлял спокойствие. Людям же с повышенной тревожностью во время пандемии становится еще сложнее. Давайте подумаем, как сейчас найти точку опоры и не впадать в панику. И не забываем, что **стресс и страх приводят к снижению иммунитета.**

Нет ничего опаснее психологического заражения настроениями и паникой, которые породила ситуация с пандемией. Но, в отличие от пандемии, с паникой бороться проще. **Паника появляется из страха,** когда человек утрачивает контроль над мыслями и охвачен гиперболизацией их, эмоциями, которые затопляют сознание, отчего и появляется полная утрата контроля над поведением. Если вашему здоровью прямо сейчас ничего не угрожает, но вы не можете справиться с паникой, надо разбираться именно с ней. Наблюдать, что именно вызывает у вас панические атаки, что было до и после, учиться ловить их приближение. **Во время панической атаки — дышать** (выдох должен быть длиннее вдоха), если рядом есть вода - умыться, подержать под ней руки. Надо учиться - не бояться атаки, потому что это ее только усиливает. Знайте и напоминайте себе, что она пройдет.

Практические советы

1. Не думайте о розовом слоне. Закон психической жизни гласит: то, на что мы направляем внимание, усиливается. Постоянные мысли о коронавирусе, распространении эпидемии, несчастных заболевших лишь усугубят ситуацию. Лучше думайте о том, как невероятно мудро устроена ваша физиология и ваш иммунитет. Они очень сильные (хотя бы потому, что вы еще не заболели или выздоровели). **Позитивные мысли укрепляют иммунитет.**

2.Соблюдайте информационную диету: не читаем интернет с утра и на ночь, только днем и не больше часа, чтобы не попасть в плен к эмоциям, действуя автоматически, а делать всесторонний анализ, как поступающей информации, так и собственных переживаний. Ведь рядом с нами есть близкие, наше настроение передается им. **Паника заразна.** Общение с паникерами лучше ограничить.

3.Сейчас, в это непростое время, очень важно бережно относиться к себе. Не ставьте себе высоких целей, скорее всего, ваша продуктивность будет ниже, чем обычно. И это нормально, так как **большая часть ваших ресурсов уходит на то, чтобы успокаивать себя и своих близких.** Даже если вы этого не замечаете, но настороженность, контроль за соблюдением более жестких правил гигиены, постоянное внимание к здоровью (своему, окружающих, близких) очень утомляют. Поэтому сейчас чрезвычайно важно ни в коем случае не обвинять себя, если вы обнаруживаете, что что-то привычное стало трудно делать. А, наоборот, посочувствуйте себе и позвольте просто переждать, пережить этот период.

4.Люди по-разному реагируют на запреты, навязанные им извне: некоторым смириться проще, другим - сложнее. Например, карантин – запрет на выход из дома действительно является очень существенным ограничением и расценивается некоторыми людьми как покушение на их свободу, что может вызвать протест. Переживать эти ограничения и принимать их помогает понимание смысла ваших действий. Вы не просто сидите в четырёх стенах - вы делаете важное для всего

человечества дело - боретесь с пандемией, замедляя её распространение и помогая выжить многим людям, включая ваших родных и близких.

6.Многие из нас в ситуации пандемии пытаются обнаружить ответственных: кто? Военные, ученые, враги человечества... Это типичная защитная реакция: мы проецируем тревогу вовне, так нам становится легче – нам нужен «виновник». Всегда есть соблазн найти всемогущий объект — пусть даже плохой, но он все контролирует. Для кого-то это единственный способ сохранить равновесие: **враг локализован, назван, мы знаем, как защищаться, и это дает ощущение безопасности.**

7.Неопределенность непросто переживается большинством людей. В текущей ситуации очень важно создать себе определённость и постоянство в том, что вы можете контролировать. Например, это может быть режим дня: подъем и отход ко сну в одно и то же привычное для вас время, соблюдение времени приёма пищи, гигиена – мыть руки и пр. Кстати, **мыть руки — очень полезно не только с гигиенической, но и с психологической точки зрения.** Это простое действие помогает переключить внимание на физические ощущения и дает нам необходимую паузу, от эмоционального напряжения.

8.Очень непросто жить в постоянном ощущении готовности реагировать на опасность. Поэтому в текущей ситуации очень важно сделать для себя как можно более приятной именно обыденную сторону жизни, обращать на неё больше внимания, заботиться о ней. Подумайте, что из того, что сейчас доступно, приносит вам хотя бы небольшую радость, ощущение комфорта. Это может быть, чтение любимых книг, просмотр приятных и интересных именно вам фильмов, приготовление вкусного чая или любимых блюд и т.д. Постарайтесь прислушаться именно к себе, ведь то, что может подходить другим людям, не обязательно так же будет действовать на вас. И это совершенно нормально.

Итак, скорая помощь при стрессе

1.Умойтесь холодной водой. Выпейте теплой воды или лучше травяной чай.

2.Постарайтесь расслабиться. Потрясите кистями, руками, ногами.

3.Сожмите кисти в кулак и продержите их так 10 секунд, сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами.

4.Практикуем противострессовое дыхание. Вдохните животом, медленно и продолжительно выпускайте воздух (10-15раз).

5.Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущение стрессового «нажима».

6.Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте «мышцы радости», которые находятся в верхней части щек.

7.Переведите нервное напряжение в физическую деятельность. Пробегитесь и помашите руками, пройдитесь пешком, приведите в порядок рабочий стол, папки с документами, сделайте уборку в комнате и т.д.. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

8.Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть что угодно, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.

9.Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию, напишите, а затем сожгите или расскажите кому-нибудь, лучше специалисту. Тем самым, уменьшите значение события, напряжение снимается.

10.Закройте глаза, мысленно, представьте себе, тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Подумайте о нем несколько минут.

И, наконец, не забывайте дарить свое тепло и поддерживать других людей – это нужно всем.

С искренним уважением, педагог-психолог.