

Как справиться с паникой из-за коронавируса: советы психолога

Корреспондент Sport24 пообщалась с клиническим психологом [Еленой Ершовой](#), которая рассказала, как уменьшить внутреннюю тревогу и почему вам стоит меньше переживать из-за происходящего.

Что 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. Например, если вы окажетесь в морге рядом с плачущими людьми, скорее всего, вам тоже будет грустно, даже если у вас никто не умер.

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 телеграм-каналы, где появляются новые данные, сводки и цифры. Но вам точно станет спокойнее, если вы немного отгородитесь от поступающей информации.

Как быть с перманентной тревогой

Многие живут с высоким уровнем фоновой тревоги. Если это было личностной особенностью человека в юности, молодости, зрелости, с возрастом это может усилиться. В таком случае бабушка не подумает «не хочу паниковать», поскольку эмоциональное заражение усиливает свойственную ей тревогу, и становится ее собственной реальностью. По телевизору говорят «в городе происходит настоящий ужас», и бабушка соглашается с этим, потому что ей правда тревожно. У таких людей присутствует тревожный базовый фон — у них еще до коронавируса стоит 15 килограммов гречки на всякий случай. Любая дополнительная паника — только повод докупить 10 килограммов. Такие люди ко всему готовы, но они не думают в сторону снижения паники и не пытаются гуглить «как снизить панику». Перманентная тревога — их сигнальный маячок: они с ней живут и используют ее, чтобы контролировать обстановку.

Часто люди просто боятся, без объективных причин. «Не знаю, почему, но боюсь, не знаю, что заставляет меня бояться» — если слышите такое от близких людей, попробуйте спросить: чего именно ты боишься — и найти триггер / пусковой механизм, когда тревога начинается. Например, вашей бабушке что-то сказала соседка, она услышала оценку происходящего от авторитетного лица или

телеведущего федерального канала — случилось небольшое событие, которое переросло в тревогу. В жизни взрослых людей имеет место негативный опыт с пустыми полками в магазинах и невозможностью купить товары первой необходимости и самые простые продукты в 90-х — возникают ассоциации, как все происходило десятки лет назад, человек помнит, что в худшую сторону ситуация может измениться за одну ночь. Поэтому у таких людей нет запроса снизить тревогу: они понимают, что живут в изменяющемся пространстве, и тревога — адаптивная штука, которая нужна, чтобы встроиться в систему. Перманентно тревожным людям нужно действовать: пойти и купить сахар про запас — тогда тревога снизится.

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, сходите в гости. Выделяйте полчаса в день для чтения новостной ленты, остальное время заменяйте на что-то другое. Вы будете знать: читаю новости только с 15 до 15:30, это мое guilty pleasure с четко обозначенным временем.

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 полезный и рациональный инфоповод: как отметить будущий день рождения, отдохнуть, если не получится съездить в Европу, чем занять себя на карантине, как получить максимум пользы от нахождения дома.

Помните про 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.

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 обсессивно-компульсивного расстройства.

Продолжая тему контроля вещей, которые от вас зависят: если понимаете, что у вас пустой холодильник, и вас это тревожит — пополните запас. Только вы способны задать себе меру: одному человеку понадобится пачка гречки, а у другого будет семеро детей, и понадобится 15 пачек. Мера и объем необходимых запасов — индивидуальны, но все же постарайтесь не скупать весь магазин. Для этого определите, что хотите купить, и составьте список продуктов. Проанализируйте и подумайте: почему вам нужны именно эти запасы и в таком количестве? Составьте список и отложите до завтра, вернитесь к нему и проверьте на адекватность. Возможно, 10 килограммов соли на месяц вам не так и нужны. Важный момент: тревога уменьшается, когда человек ходит по магазину, выбирает свои запасы или ходит из дома в магазин несколько раз — в таких действиях есть и эмоциональная составляющая. Может, импульсивная покупка спасет человека от условного суицида — порадуйтесь за другого человека, которому станет легче от того, что он купит 10 пачек гречки.

Также вы не можете определить меру за другого человека, не стоит давать рекомендации и давить. 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.

Если паникующий контролирует вас

Если паникующий пытается контролировать вас — не исключается подсознательный страх и перекладывание ответственности: «Если пойдешь на улицу и все заболеют — ты будешь виноват», даже если семья была на улице за день до этого. Попробуйте договориться, прояснить тревогу, понять, можете ли поддержать человека, но не потерять свою свободу. В психологии это называется рационализация — попытка рационализировать нерациональные места. Скажите: ты боишься, что я принесу заразу на руках? Я возьму с собой антисептик, а когда вернусь домой — обязательно вымою руки.

Не поддавайтесь внешнему контролю и не сидите дома, потому что кому-то от этого станет легче. У контролирующего вас человека тревоги меньше не станет, а требования будут расти.

Подводим итоги

Структурируйте свой день — подумайте, где преобладает тревога, и займите это время чем-то интересным и полезным.

Выделяйте на панику определенное ограниченное время и не превышайте лимит.

Контролируйте зону ответственности — места, за которые отвечаете только вы. Только вы знаете и решаете, когда и сколько раз помыть руки, что брать на улицу, когда надевать медицинскую маску.

Отпускайте лишние мысли, направляйте внимание в зону, которую считаете полезной: медитация, чтение, музыка, сериал.

Расслабляйте тело: сделайте растяжку, примите горячую ванну, массаж, если живете не одни.

Наградите себя приятными вещами, при этом задайте меру удовольствиям: здорово, если порадуете себя пирожным, но не стоит так делать пять дней

подряд — вы привыкнете, и радость перестанет работать, либо вы просто съедите слишком много.

Социализируйтесь: встречайтесь с друзьями — онлайн или лично, задавайте тему, общайтесь на отвлеченные темы. Выделяйте рациональные аргументы из диалога и обсуждайте факты без эмоциональной окраски. Если друг-медик ударяется в панику или рассказывает про нехватку мест в больнице, попробуйте определить: его оценка происходящему реальна или эмоциональна? Почувствуйте разницу между «власти не договаривают, бойтесь» или «я расскажу тебе, как работает вирус, чтобы ты знал четкие факты, мог рассказать о них близким и обезопасить себя».

Меняйте тему разговора, провоцирующего эмоциональное заражение. Объективный друг-медик скажет: да, люди лежат в коридорах, но такое было и в прошлом году, и три года назад, а по статистике от гриппа умирает больше людей.

Если вы не справляетесь с тревогой, нарушается сон, аппетит, и доходит до панической атаки — обратитесь к психологу или позвоните на горячую линию экстренной психологической помощи по короткому номеру: +7 (495) 051.

Источник: <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fsport24.ru%2Fnews%2Fzozh%2F2020-03-19-panika-iz-za-koronavirusa-kak-borotsya-i-chto-delat-sovety-psikhologa>