|  |  |
| --- | --- |
| https://rkjtcnocwwwn.wpcdn.shift8cdn.com/wp-content/uploads/2020/03/%D0%BF%D1%81%D1%96%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D1%96-%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%B0-1-1024x682.jpg | **«Пока все дома».**  **Эпидемия страха.**  **Информация для взрослых.** |

Мы сейчас все переживаем неспокойное и не совсем привычное для нас время. Взрослым пришлось столкнуться с ситуацией, которая поменяла наш обычный жизненный уклад. Это и смена привычной жизнедеятельности, иной режим дня, спад физической активности, ограничение в свободе и, что немаловажно, *мы все испытываем эмоциональные перемены*. Нестабильное эмоциональное состояние родителей может негативно отразиться как на собственном здоровье, так и на психологическом состоянии детей и семьи в целом.

COVID-19 страшен не только тем, что для человека существует угроза заражения, но и тем ***давлением, которое оказывает на психику человека разнообразная информация о коронавирусе***. О том, как сохранить душевные силы, разбираемся с экспертами Российского психологического общества.

Первая психологическая проблема, связанная с коронавирусом, отмечают эксперты — это *паническая боязнь заражения*. Несмотря на то, что для человека естественно бояться за свою жизнь, **не нужно наполнять страхом все свое существование**.

    В связи с эпидемией COVID-19 страх, переходящий в панику в последнее время широко распространяется. Он присутствует в  разговорах, в настроениях людей, заполняет СМИ.

Давно известно, что комбинация «**длительный страх + стресс»**  может оказать  более пагубное влияние на здоровье миллионов людей, чем сам вирус. Дело в том, что  продолжительные отрицательные эмоции астенического типа провоцируют у людей возникновение психосоматических заболеваний, многие из которых  также  могут приводить к ослаблению иммунитета.

Еще основатель учения о стрессе Ганс Селье убедительно доказал, что на третьем периоде стресса – «фазе истощения»  сопротивляемость организма  инфекциям падает до критических величин. Таким образом, человек, боящийся заражения, через 2-3 недели  становится  беззащитной мишенью для вируса. Врачи уверены, что психологическое напряжение приводит к обострению хронических заболеваний и увеличивают возможность заболеть новыми.

Тревога вызвана беспокойством за будущее, его неопределенностью, генерирует в мозге человека целый ряд вопросов, на который нет точного ответа:

* *Заболею ли я?*
* *Насколько тяжело я буду болеть?*
* *Могу ли я умереть?*
* *Могут ли заболеть (и умереть) мои пожилые родители?*
* *Не потеряю ли я работу?*
* *Как я смогу выплатить кредит (ипотеку), если я потеряю работу (рухнет мой бизнес)?*

Причина навязчивых страхов  – ***наше*** [***воображение***](http://www.voobrazenie.ru/). Если в ситуации неопределенности и потенциальной опасности  возможны несколько сценариев развития событий, то разум  начинает наиболее детально прорабатывать самый негативный.

Логика в этом есть: зачем думать о возможном хорошем, лучше  просчитать  варианты спастись от плохого. Но эта логика ущербна.  Дело в том, что кроме левого «логического» у нас есть еще и ***правое «эмоциональное» полушарие, а этот нейрокомпьютер работает не по законам формальной логики, а склонен запускать процессы паники, аффекта и реакции «бей или беги».***

    В результате человек вместо  взвешенного и разумного выбора оптимального  варианта действий зачастую выбирает не логичный, и не эффективный  способ реагирования на потенциальную опасность. Отсюда и закупки огромного количества туалетной бумаги или гречки.

**А что же делать тем, кто не смог справиться со своим страхом**

**и поддался панике?**

*Во-первых*, необходимо определить, действительно ли конкретно Вам угрожает опасность. Если в Вашем окружении нет заболевших, Вы не посещаете общественных мест, регулярно моете руки, то Вам едва ли что-то угрожает.

*Во-вторых,*  если паника всё же возникает, нужно понять ее природу — то есть выяснить, что именно её вызывает, и нейтрализовать раздражитель. Например, ***можно на время уйти в информационную изоляцию***, если паническая атака у человека начинается после просмотра новостей, материалов из интернета и прочее.

— Во время панической атаки дышите глубоко и медленно, умойте лицо холодной водой, выпейте горячий сладкий чай.

— Нужно внимательно относиться к информации, не верить сомнительным источникам.  Если человек в социальных сетях постит тревожащие Вас статьи, не читайте их. Просматривайте публикации, не окрашенные эмоциональным отношением к ним.

- Так же следует ***минимизировать общение с людьми,*** *которые «накручивают» Вас.* Существует понятие «социальное заражение», когда люди «накручивают» друг друга в разговоре. Следует стараться вытеснять таких людей из своего окружения.

- Кроме того, можно использовать *технику когнитивного расцепления* (defusion), направленную на отсоединение человека от его собственных мыслей.

Используя эту технику, Вы смотрите на свои мысли со стороны, занимаете позицию наблюдателя. Говорите себе: «Какая интересная мысль. Конечно, она приходит в голову, когда так много страшной информации. Спасибо тебе, мысль, что пришла, но я пока хочу заняться другими делами». ***Главное — не пытаться гнать от себя страшные мысли, пытаться «их не думать»***. Это лишь сделает их сильнее. Надо принять тот факт, что они будут валиться на Вас во время эпидемии, и их перенаправлять.

***Психофизиологи и эксперты по стрессу дают следующие рекомендации:***

1. **Блокируйте свое**[**воображение**](http://www.voobrazenie.ru/)**.**

Как только вы заметили, что начинаете  строить негативные прогнозы на основе неполных или не проверенных данных, остановите  мыслительный процесс и скажите себе: «Стоп!». Спросите себя, насколько достоверны сведения, взятые за основу ваших размышлений, и если вы получили их из Интернета, и нет  четких ссылок на  научные публикации или  реального ученого вирусолога,  скажите себе, ***что это всего лишь слухи!***

1. **Ограничьте  потребление непроверенной информации об эпидемии.**

Меньше смотрите телевизор.  Реже входите в Интернет. Волевым путем  ограничьте время, проводимое за чтением новостей о коронавирусе 20 минутами в сутки. Потратьте свое время на более полезные и интересные дела: чтение  хороших книг, просмотр приятных фильмов, саморазвитие, общение с близкими и т.д.



1. **Проанализируйте статистику.**

Осознайте, что в мире есть опасности страшнее короноавируса, просто мы сейчас фиксируемся именно на нем, потому что опасность новая и непонятная. В мире каждый день умирает приблизительно 150 000 человек. Около 100 000 умирает по причине возрастных болезней, из них около половина приходится на

сердечнососудистую систему. Около 50 000 человек в день умирает от инфарктов, инсультов, сердечной недостаточности. Туберкулез - убивает до 1,3 миллионов людей в год, СПИД -  1,1 миллион – но это вас не так сильно пугает, как 10 тысяч умерших за четыре месяца.

**4. Настраивайте себя на победу.**

   Внедряйте в подсознание формулы: «Я справлюсь!». «Я останусь здоровым(ой)!» Вспоминайте  случаи из своей жизни, когда вы успешно преодолевали какие-либо трудности и выходили из них победителем.

**5.Принимайте адекватные меры предосторожности.**

Как и грипп, коронавирусы распространяются при повседневном контакте, при прикосновении, кашле или чихании. Поэтому нужно:

* Оставаться дома и не ходить в общественные места.
* Воздерживаться от контакта с больным и соблюдать правила гигиены.
* Регулярно мыть руки горячей водой с мылом не менее 20 секунд, особенно придя домой с улицы и перед едой. Специалисты из британского Королевского фармацевтического общества установили, что этого времени хватает на то, чтобы смыть бактерии и вирусы.
* Носить с собой небольшую бутылочку дезинфицирующего средства для рук и регулярно им пользоваться.
* Поддерживать иммунную систему, правильно питаться, высыпаться и заниматься физическими упражнениями.

**6**. **Планируйте свое будущее.**

Долгосрочное позитивное планирование помогает не впадать в панику и напоминает о том, что сегодняшняя ситуация — это временно!

**Нашим детям нужны уверенные и позитивные родители!**

**Важно, чтобы ребенок видел: мама и папа знают, что делать, у меня есть будущее, я в безопасности!**

**Всем ЗДОРОВЬЯ! С уважением Татьяна Леонидовна!**

****

## Справляемся с тревогой в 2 этапа:

Это полезное упражнение поможет не только в случае тревоги по поводу коронавируса, но и в любой стрессовой ситуации.

**Кратко опишите моменты, которые сегодня вызывали у вас чувство тревоги. Что заставило вас беспокоиться?**

**Этап 1. Ответьте письменно на вопросы:**

* В чем проявляется ваша слабость или беспомощность?
* Насколько вы подавлены этой ситуацией?
* Как вы справляетесь с этой ситуацией?
* Чего вы ждете от самого себя в этой ситуации?

**Этап 2. Опишите, как бы вы хотели реагировать на эту ситуацию.**

* Какой может быть сильная и уверенная реакция на данную ситуацию?
* Какой самый эффективный способ борьбы с этим беспокойством?
* Есть ли у вас на примете кто-либо, умеющий прекрасно справляться с такими ситуациями?

Шпаргалку с ответами со второго этапа носите с собой, чтобы подглядывать в нее в случае тревожных мыслей.