

Стресс и самоизоляция

Накрывшая страну и мир пандемия коронавируса, объявленный режим самоизоляции стремительно изменили нашу жизнь, перевернули наш привычный образ жизни, и не удивительно, что многие люди испытывают в настоящий момент настоящий психологический стресс. Как справиться со своим психологическим состоянием, не поддаться общей панике, помочь себе в такой непростой момент?



Что сейчас с нами происходит в психологическом плане? Люди так по-разному реагируют на сложившуюся ситуацию, почему?

Вообще, сейчас у людей наблюдаются две противоположные тенденции: одни впадают в панику, вторые демонстрируют крайнее легкомыслие и беспечность по отношению к сложившейся ситуации. Как и любые крайности, обе эти линии поведения неадекватны.

Как определить границу, которая отделяет здоровую предусмотрительность от панического настроения, а сохранение спокойствия в критической ситуации от патологического «пофигизма»?

Тут все дело в мере проявления беспокойства. Любая стрессовая ситуация ввергает человека в состояние тревоги, эта тревожность является нормальной реакцией на стресс, она мобилизует человека, его ресурсы на то, чтобы справиться с возникшими трудностями.

Если вы стали вести себя осторожнее, стали чаще мыть руки с мылом, не выходите из дома без острой необходимости, стали надевать маску при посещении общественных мест, или надеваете перчатки – то на это есть основания.

Но, если от волнения за свое здоровье вы перестали нормально себя чувствовать, не делаете свои обычные домашние дела, не можете сосредоточиться на работе, стали неадекватно общаться с близкими, если вы настолько дезорганизованы, что это мешает вам нормально жить – это уже признаки деструктивной тревожности.

Чтобы справиться с ней, нужно постараться взять себя в руки, или если это не получается самостоятельно, обратиться к специалистам-психологам, благо, многие психологические консультации сейчас доступны он-лайн.

От чего возникают такие панические состояния у человека?

Часто они являются реакцией на огромный поток негативной информации, обрушивающейся на нас ежедневно. Новости на ТВ, посты в соц. сетях, послания блогеров и т.д. и т.п. Причем, это может быть непроверенная информация, фейковая, часто очень эмоциональная, которая только нагнетает и без того напряженную атмосферу.

Что может помочь?

Фильтруйте информацию. Выбирайте те каналы, которые принадлежат официальным источникам (министерство здравоохранения и официальные лица, которые несут ответственность за информацию).

отделять факты от эмоций автора публикации. Можно выслушать все советы «бывалых» и запастись чесноком, лимонами и имбирем, но решения принимать все-таки на основе советов настоящих специалистов (представителей минздрава, роспотребнадзора).

Обратная тенденция – легкомысленное, беспечное отношение к ситуации и к своему здоровью – тоже, к сожалению, имеет место быть.

С точки зрения психологии, это – так называемый «психологический защитный механизм», с помощью которого наша психика спасает себя, когда не справляется со стрессовыми нагрузками. Не имея возможности справиться с опасностью, человек начинает ее игнорировать, как бы не замечать: «Если я вируса не вижу, значит его нет, и я его не боюсь» - успокаивает он себя. Отсюда и нежелание менять привычный образ жизни, нежелание сохранять режим самоизоляции, в чем-то ограничивать себя. На деле это оборачивается неоправданным риском для своего здоровья и здоровья близких. И события в Европе нам наглядно это показали.

Здесь на помощь придет только здравый смысл.

Разве для того, чтобы понять, что электрический ток может убить, каждый сует руки в розетку или хватается за оголенные провода? Ток мы тоже не видим, мы просто знаем, что это так. И с вирусом то же самое. Нужно поверить специалистам, которые по роду своей деятельности знают, о чем говорят, и неукоснительно соблюдать рекомендации.

Мойте руки с мылом, надевайте маску в общественных местах, соблюдайте рекомендованную дистанцию при общении.

Доверяйте специалистам и сохраняйте критичность мышления, не позволяйте эмоциям брать верх над рассудком. Не впадайте в крайности.

Адекватность и здравый смысл - наши лучшие помощники в стрессовой ситуации.

(по материалам канд.психол.наук С.В.Чеботаревой)

Подготовила психолог: Филиппова Л.В.