**Психологическая поддержка во время карантина**

**Страничка психолога**

Всеобщая истерия и паника наносит едва ли не больший вред, чем сам коронавирус. Психологи дают рекомендации, чтобы меньше бояться.

*Почему так много страха? Как сказала Мария Кюри «В жизни нет ничего, чего стоило бы бояться, есть только то, что нужно понять».*

*Страх усиливается перед неизвестным - тем, что не объяснено с точки зрения науки, религии, не имеет четких инструкций и гарантий безопасности.*

И тогда, как в средневековье, у людей включается магическое мышление, домыслы, фантазии. А в эпоху интернета и соцсетей они распространяются быстрее, чем сам коронавирус.

Получается, что *эпидемий целых две — одна связана с вирусом, а другая, медийная, — с дискуссиями вокруг вируса.*

Соответственно наряду с санитарной, нам необходима информационная и психическая гигиена. По первой - соблюдайте рекомендации медиков. По второй - рекомендации психолога ниже.

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массового психоза», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в одержимость.

**РЕКОМЕНДАЦИИ:**

- ***Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в смс и соцсетях***

- ***Тормозите тех, кто загружает вас своими тревогами - негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабляют иммунитет***

- ***Возьмите за правило - замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию.*** Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, яркий шарфик, любимая песня, проскочил пробку, купили букет у старушки и так далее. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее

- ***Не листайте бесконечно ленту новостей.*** Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из ее защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. Но это иллюзия контроля - мониторить новости. На самом деле это только усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. А длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.

- ***Читая новости, отслеживайте сильные телесные и эмоциональные реакции.*** Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны стать сигналом закрыть ноутбук/смартфон и сменить вид деятельности. Выйдите на прогулку или заварите чай.

- ***Выражайте и проживайте свои эмоции.*** Любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовую реакцию. Эмпатия - естественное человеческое качество. Хочется плакать? Плачьте. Не подавляйте чувства даже, если вы взволнованы и сожалеете о чужой трагедии, болезни, погибших воинах или людях в авиакатастрофе.

- ***Нарисуйте ваши переживания***. Достаточно даже обычными восковыми мелками покалякать по листу бумаги до тех пор, пока не спадет напряжение. Затем порвать, выбросить или сжечь.

- ***Длительность эмоции до 12 минут***. Если зависли на несколько дней - задайте себе вопрос: о чем на самом деле мое горе, какое событие в моей истории жизни напоминает происходящее? Не пережили ли недавно тяжелое расставание, увольнение или утрату? Активация травмы происходит в последействии. Вытесненные переживания горя могут привести к депрессии. При столкновении с событием, ассоциативно напоминающим то, что случилось с вами ранее. Возможно сейчас, когда вы стали взрослее, у вас уже достаточно ресурса, чтобы прожить и переосмыслить былое переживание. Если нет - обратитесь за помощью к психологу.

- Чувствуете сверхстрах? ***Задайте себе вопрос - какого страха вы действительно избегаете в жизни***: поменять работу? А может начать наконец-то жить той жизнью, какой действительно хотите?

- ***Мамы, чрезмерно тревожные за своих детей, обратите внимание на себя, свои желания, чувства***. Очень часто так бывает, что помещают всю свою любовь, заботу и вкладывают смысл жизни в тех, кто кажется им лучше, идеальнее и важнее, чем они сами. В тех, у кого все впереди. В тех, кто без них не может обойтись. Чтобы всегда быть нужной и самой любимой. Смысл жизни действительно страшно утратить. Самое время подумать, как его грамотно распределить. И на себя, свои нужды, свою реализацию и свои желания в том числе. Покажите своим детям пример - как прожить жизнь счастливо и полноценно.

- ***Разрешите себе получать удовольствие.*** Вы имеете на это право. Может ли у вас быть все хорошо, когда кто-то страдает или вас обязательно накажут? Откуда растут ноги у этой идеи? Напишите топ 50 вещей, которые когда-либо доставили вам удовольствие и ежедневно выполняйте что-нибудь из этого списка. Вирусы боятся людей, переполненных жаждой жизни.

- ***Помните, кризис — это всегда точка роста.*** Нестандартные ситуации активируют спящий потенциал, мы развиваем креативность, новые профессиональные навыки, разумное потребление природных, материальных и человеческих ресурсов, заботу о близких и профилактику здоровья, невротические симптомы дают возможность избавиться от них навсегда. Эволюция человечества невозможна без преодоления трудностей. Мы обязательно справимся, укрепим иммунитет, станем здоровее и сильнее!

- ***Держите связь с реальностью!*** *И сохраняйте критическое мышление.* Принятие реальности происходит через проживание 5 стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Главное не зависнуть в стадии отрицания - не отрицать факт опасности инфицирования, не игнорировать рекомендации медработников и соблюдение карантина. Также важно не погрузиться надолого в стадию депрессии - если признаки депрессии длятся 2-3 недели у вас или ваших близких, обратитесь за психологической помощью. Сохраняйте спокойствие и решайте реальные проблемы по мере их поступления.

- ***Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент***. Самое время потренировать этот навык. Да, не у всех это получится сразу. Но все-таки это возможно. Например, в период карантина сместите фокус вашего внимания на то, что вы сами можете контролировать в своей жизни и на что раньше не хватало времени. Например: — рацион питания и занятия спортом для укрепления иммунитета — разгрести залежи в шкафах — сделать генеральную уборку — почистить память смартфона и ноутбука — посадить цветы и ухаживать за ними — пересмотреть любимые фильмы дома вместо премьер в кинотеатре — устроить романтический ужин при свечах — экспериментировать с рецептами блюд — карантин использовать, чтобы наладить с детьми эмоциональную близость, сказать "я люблю тебя", вместе поиграть, обсудить кино или книгу, испечь пирог, погулять на свежем воздухе, порисовать или побаловаться, перемерять гардероб и научить дочку наносить макияж, а сына мастерить что-то по дому











Источник: <https://psy-practice.com/publications/psikhicheskoe-zdorove/kak-snizit-paniku-vo-vremya-karantina/>