**Как не поддаться панике**

психолог и профессор Международного университета Флориды

[Алена Прихидько](https://prikhidko.ru/) :

1.Я не могу перестать читать новости, но мне от них только хуже. Что делать?

Перестать читать новости — нереалистичная задача. Вы все равно будете их читать. Но подумайте, зачем именно вы их читаете, в чем для вас их функция? Что именно вам дает эта информация? Изменит ли это чтение вашу жизнь к лучшему?

Если ваша задача — быть в курсе событий и самой актуальной информации, сделайте себе расписание чтения новостей и выберите источники, которым вы доверяете полностью. Не читайте все подряд. Подумайте и понаблюдайте за тем, от каких именно новостей вам хуже. Может быть, это целое издание — или конкретный человек в соцсетях, который постит только тревожащие и дезориентирующие вас вещи. В таком случае попробуйте его скрыть, подписаться на других людей, которые дают взвешенную информацию (например, [Дениса Проценко](https://www.facebook.com/profile.php?id=100006679967481) — главврача больницы № 40 в Коммунарке, где находятся на лечении и обследовании пациенты с подозрением на коронавирус. Он несколько раз в день публикует самые последние данные и делает это без лишних эмоций. — Прим. The Blueprint).

2.А что если у меня коронавирус? Как мне успокоиться?

Если вы подозреваете, что могли заразиться вирусом или у вас уже есть признаки ОРВИ, надо следовать официальным рекомендациям. С легкими симптомами сидеть дома, с более тяжелыми — вызывать врача на дом или скорую (подробнее о том, как себя вести во время пандемии коронавируса, читайте в наших [чек-листе](https://theblueprint.ru/beauty/koronavirusa-checklist) и [инструкции](https://theblueprint.ru/culture/chto-mi-mozhem-sdelat-dlya-borbi-s-coronavirusom). — Прим. The Blueprint).

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.

Страх от того, что мы все умрем, на самом деле не страх, а тревога — то есть эмоция, связанная с воображением. Вам приходит в голову мысль о том, что пандемия — это конец, и вы в нее верите. На самом деле это мозг бомбардирует вас такими мыслями, а верить им совершенно необязательно.

Используйте технику defusion (когнитивное расцепление) — отсоединяйте себя от своих мыслей. Смотрите на них со стороны, займите позицию наблюдателя. Говорите себе: «Хм, 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 ласково их перенаправлять.

— и просто делают то, что в их силах.

3.Я очень волнуюсь за своих родителей и знакомых, которые не соблюдают карантин. Как мне на них повлиять?

Вам нужно понимать, где заканчивается зона вашего контроля: на что вы можете повлиять, а на что — нет. Единственное, что вы сейчас можете сделать для дорогих вам людей, — это предоставить им самую достоверную, убедительную и понятную информацию. А вот сделать за них выбор, как себя вести, и уж тем более запереть их дома — нет. Это придется принять.

4.Ну хорошо, а как поддержать человека, который очень волнуется?

Как правило, люди в таком состоянии главным образом нуждаются в том, чтобы их поняли. Поэтому поддерживать — значит слушать (по телефону или видеосвязи), давать возможность человеку выразить свои чувства, принимать их такими, какие они есть. Не спорить и не пытаться что-то ему доказать. Отвечать на вопросы и давать советы, только если человек об этом просит. Вербально и невербально отражать его чувства, то есть показывать, что они важны и понятны. Таким образом мы говорим человеку, что мы понимаем нормальность его переживаний, что они валидны и абсолютно адекватны. Это очень важно. Таким примером могут быть фразы «Конечно, ты волнуешься, это же эпидемия и есть смертельные случаи», «Да, ситуация действительно очень серьезная, и волнуются все».

В целом главное — больше слушать, чем говорить о себе. Если вам захочется в ответ поделиться своим опытом, то это тоже можно сделать с поддерживающим намерением: рассказать, что с вами происходит что-то похожее. Другое дело, если вы волнуетесь так же сильно, как и ваш друг. Тогда, скорее всего, вы его эмоционально заразите — и вы оба начнете нервничать только сильнее. Есть такое понятие «эффект скороварки»: когда двое тревожатся одинаково сильно, они только подпитывают тревогу друг друга. Поэтому важно, чтобы вы были спокойнее. Разделяя чувства человека, вы даете ему поддержку, но рационально, трезво отдаете себе отчет в том, что происходит, что надо делать. В такой ситуации человек может, наоборот, «заразиться» вашим спокойствием.

5.Из-за этого вируса у меня сорвались важные планы. Как перестать грызть локти?

Вы не можете изменить случившееся, но вы можете изменить свое отношение к этому. При любом выборе есть «за» и «против»: представьте, что у вас есть две чаши весов, на одной из которых ваши планы, а на другой — риск заболеть и заразить других людей. Все планы можно отложить, а эпидемию нужно пережить сейчас. Если вы не можете справиться с сожалениями о несложившемся отпуске или потерянных деньгах, попробуйте сделать такой список — и вы сами все увидите.

Важно развивать не жалость к себе, а сострадание. Есть научно подтвержденный факт, что разговор с самим собой вслух помогает нам справляться с грустными чувствами. Можно просто сесть, когда никто не видит, и сказать себе: «Дорогая, как же это все тяжело, как я тебе сочувствую». Станет легче.

6.А как вообще жить дальше? Сколько продлится пандемия? Не станет ли хуже? Ничего не понятно!

Жизнь по природе своей непредсказуема, и всегда есть шанс, что произойдет что-то, чего мы не учли. Как бы мы ни старались насадить предсказуемость. Людям, которые сейчас страдают от безответных вопросов, я бы рекомендовала оглянуться и вспомнить ситуации большой неопределенности, в которых они уже оказывались, — и то, как они с ними справились, что им помогло. Опирайтесь на свои собственные ресурсы. Поговорите с друзьями и теми, кого вы уважаете, кому вы доверяете. Узнайте, какие у них есть способы. Ну и конечно, если вам тяжело, не бойтесь обратиться к психотерапевту или психиатру. Это абсолютно нормально — а в такой ситуации, как сейчас, тем более.

**Как сохранить эмоциональное здоровье?**

**Вячеслав Халанский**

Психолог, психотерапевт:

Сегодня мы все ощущаем некоторое бессилие перед лицом CORONA-кризиса, хотя проявляется это по-разному. Одни храбрятся, как итальянский губернаторНикола Дзингаретти, который заявлял на камеру: «Надо не поддаваться панике, ходить в рестораны и радоваться жизни», — и сам так и делал, а потом… заболел коронавирусом. Другие делают апокалиптические прогнозы: мы все умрем. Третьи готовы выступить в роли мессии и открыть человечеству истинный путь спасения.

А все вместе мы проходим знакомые стадии: отрицание, гнев, торг, отчаяние, смирение.

Но если с физическим здоровьем все более-менее понятно, то как насчет заботы о своем психическом состоянии? Как оставаться эмоционально здоровым, когда многие вокруг напуганы?

Испытывать стресс перед лицом угрозы, которую мы не можем контролировать, вполне естественно. Вот несколько простых рекомендаций.

1.**Прислушайтесь к своему телу и эмоциям**

Каждый человек реагирует на стресс по-разному, поэтому обратите внимание на такие тревожные сигналы:

**Тело:**любые изменения аппетита, новые боли или ощущения, особенно жара или холода.

**Эмоции:** беспокойство, грусть, гнев или отрешенность.

Заметив их, сделайте паузу, чтобы позаботиться о своем теле и разуме. Если вам не удается совладать с этим и вернуться к нормальному функционированию, обратитесь за профессиональной помощью к психологу или психотерапевту.

2.**Применяйте лучшие практики здравоохранения**

Хотя и не много зависит от вас в ситуации эпидемии коронавируса, вы все же можете кое-что сделать для защиты себя и близких. Центры по контролю и профилактике заболеваний в США (Сenters for disease control and prevention, CDC) рекомендуют:

— избегайте тесного контакта с больными людьми;

— не прикасайтесь к своим глазам, носу и рту немытыми руками;

— часто мойте руки с мылом и водой (не менее 20 секунд), особенно после посещения публичных мест;

— если мыло и вода недоступны, используйте антисептик для рук (содержание спирта не менее 60% - нанесите на всю поверхность кистей и трите их, пока они не высохнут);

— оставайтесь дома, когда вы больны (если не нуждаетесь в медицинской помощи);

— прикрывайте рот и нос во время кашля или чихания салфеткой или используйте для этого внутреннюю часть локтя;

— носите защитную маску, если вы больны или сопровождаете больного без маски;

— чистите и дезинфицируйте часто используемые предметы и поверхности (столы, дверные ручки, выключатели, телефоны, клавиатуры, туалеты, краны и раковины).

3.**Используйте надежные источники информации**

Вы можете выбирать, откуда получать и как анализировать информацию о вспышке коронавируса. Панические звонки близких и недостоверные сообщения в соцсетях могут навредить эмоциональному здоровью больше, чем если бы вы полагались на проверенные источники информации о коронавирусе (например [CDC](https://www.cdc.gov/) и [ВОЗ](https://www.who.int/ru/)).

Если вы замечаете, что чрезмерно поглощены последними сообщениями об эпидемии, навязчиво проверяете новостную ленту и чувствуете подавленность, нужно сделать перерыв и установить для себя ограничения.

4.**Делитесь достоверной информацией**

Делитесь с другими людьми полезной информацией, которую находите. Это может уменьшить тревожность окружающих и реально помочь им.

5.**Заботьтесь о себе**

В разгар стрессового периода очень эффективны обычные способы заботы о себе:

— выполняйте рутинные дела;

— общайтесь с семьей и друзьями;

— хорошо питайтесь и оставайтесь активными;

— полноценно отдыхайте;

— занимайтесь делами, которые приносят вам удовольствие;

— используйте умиротворяющие практики, такие как майндфулнесс, медитация или молитва.

И хотя кажется, что во время эпидемии и нагнетаемой паники многое невозможно контролировать, каждый способен сделать выбор в пользу своего эмоционального здоровья.

***КАК ПЕРЕЖИТЬ ИЗОЛЯЦИЮ***

***ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА:***

* Не проводить время перед телевизором и за чтением плохих новостей, надо посвятить себя хобби, самообразованию или бытовой рутине.
* Общаться с друзьями и близкими по телефону, посвятить время семье и детям, придумав совместные мероприятия.
* Если при изоляции есть риск бытовых конфликтов, следует разделить жилплощадь на зоны, чтобы каждый имел личное пространство.
* При серьезных конфликтах или насилии в доме не нужно убеждать себя, что ничего не произошло – следует обращаться за помощью в соответствующие службы.
* Отличный терапевтический эффект имеет вдумчивое чтение – навык, почти утраченный людьми в эпоху гаджетов и постоянной спешки.

***ЧТО ДЕЛАТЬ В ИЗОЛЯЦИИ?***

* **Поддерживайте физическую активность: делайте зарядку, занимайтесь йогой, выполняйте простые упражнениями.** Делайте то, что привыкли. А если такой полезной привычки нет, то используйте изоляцию как повод ее приобрести. Физическая активность поможет справляться с тревожным состоянием и поддерживать хорошее самочувствие.
* **Если специальность позволяет, работайте удаленно**, планируя своё время.
* **Напишите список того, что вам доставляет удовольствие**, выбирайте из этого то, чем вы можете порадовать себя любимого дома. Смотрите фильмы, читайте книги, слушайте свою любимую музыку, рисуйте, занимайтесь любимым хобби — это всё восстанавливает и наполняет.
* **Пишите список дел на следующий день с вечера.** Выделяйте среди поставленных задач пару главных. Кстати, это хороший повод наконец заняться тем, что вы давно откладывали, — перебрать старые вещи или убраться в дальних уголках квартиры.
* **Вспоминайте приятные моменты жизни**, переберите старые фотографии, пересмотрите снимки. Мечтайте о том, где и как вы ещё сможете хорошо провести время.
* **Общайтесь с близкими, оказывайте им поддержку**. Если у вас есть дети, чаще играйте с ними.
* **Шутите, читайте анекдоты**, смотрите комедии — юмор спасает в любой ситуации.
* **Возможность общаться в интернете сейчас пригодится** — так вы будете меньше чувствовать себя в одиночестве.
* **Освойте методы медитации или визуализации** для регуляции своего эмоционального состояния.
* **Многие вузы открыли бесплатный доступ к курсам и программам дистанционно**. Может, воспользоваться предложением?

***Ученые дали 8 советов родителям, чьи дети перешли на дистанционное обучение***

1. Постарайтесь сохранить привычный режим дня.

2. Не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации и ее рисков. Не смакуйте подробности из соцсетей.

3. Попробуйте освоить вместе с ребенком хотя бы несколько дистанционных уроков. Дети уже получили указания из школ, списки нужных ресурсов. Зайдите и вы хотя бы на [resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/).

4. Попробуйте снизить получаемый новостной поток. Для того, чтобы быть в курсе свежих новостей, оставьте один источник информации и посещайте его 1-2 раза в день. Но не позже чем за два часа до сна. Это поможет снизить уровень тревоги

5. Посоветуйте ребенку избегать соцсетей с "информационным шумом". Выберите один мессенджер и перенесите общение туда. Попробуйте и сами следовать этому правилу.

6. Надо предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка. Не надо его все время занимать, развлекать.

7. Найдите время для совместных дел. Да пусть это будет хоть генеральная уборка!

8. Попробуйте предложить ребенку так называемые позитивные активности. Например, вести видеоблог на интересующую его тему. Помните, лучшее лекарство против тревоги - юмор.