

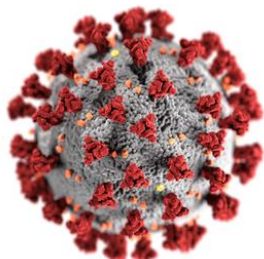
## «Коронавирус: реакции психики на вирус»

За последний год привычный мир изменился полностью: количество ограничений и новых правил требует адаптации не столько на физическом, сколько на психологическом уровне. Ведь в нашем информационном пространстве появилось огромное количество сведений о том, как защищаться от вируса: мыть руки, соблюдать дистанцию, носить маску, избегать людных мест. Однако практически никто из специалистов не дает эффективных рекомендаций по психологической защите.

Пандемия COVID-19 оказала огромное влияние на нашу жизнь. Многие из нас сталкиваются с проблемами, которые могут быть стрессовыми, подавляющими и вызывать сильные эмоции у взрослых и детей. Меры общественного здравоохранения, такие как социальное дистанцирование, необходимы для уменьшения распространения COVID-19, но они могут заставить нас чувствовать себя изолированными и одинокими, а также усилить стресс и тревогу. Научившись справляться со стрессом здоровым образом, вы, люди, о которых вы заботитесь, и те, кто вас окружает, станут более устойчивыми.

### **Какие ощущения подарил нам COVID?**

Страх, недоверие, неуверенность, неопределенность – вот синонимы сегодняшнего дня практически для каждого. Конечно, в таком состоянии сложно держать себя в рамках так долго. Новостные сводки говорят о ежедневных летальных исходах, но мы уже не реагируем так остро, а очередные европейские локдауны и вовсе кажутся далекими от нас и нашей реальности.



Однако практически каждый за последние 6-12 месяцев прошел несколько эмоциональных стадий при информационном или фактическом контакте с коронавирусом.

### **Какие эмоции отслеживаются у современного человека?**

#### **ОТРИЦАНИЕ**

Как его распознать?

Яркими примерами реакции-отрицания могут быть фразы:

*Никакого коронавируса нет. Это все политика, экономика и тп.*

*Все несерьезно, потому что смертность не выше, чем от обычного гриппа.*

*Все просто выдумка, потому что умирают те, кто не лечится.*

В шоковом состоянии от стремительно развивающейся пандемии и наступившей изоляции был каждый. Однако некоторые запасались продуктами и сидели дома, тогда как другие проходили классическую стадию отрицания.

Часто она сопровождалась куда более серьезной и опасной эмоцией – агрессией.

#### **АГРЕССИЯ**

Еще одна форма проживания шокового состояния. И проявляется она в следующих действиях:

*Поиски виноватых (с унижением и гонением).*

*Агрессивные реакции с волнениями и выступлениями.*

*Бунты и митинги, противостояния «навязанному режиму».*

Агрессия – яркая стадия проживания шоковой травмы. Ее крайними проявлениями были намеренные заражения, более спокойными – поездки без масок, митинги и акции, нарушение домашнего

режима. Так люди пытались прожить свои эмоции и адаптироваться.

Конечно, агрессия – скорее негативная эмоция, но она достаточно сильная и прекрасно выявляющая проблемы у нашего общества. Вспомните, хотелось ли вам агрессивировать? Если да, то что было движущей силой в вашем сознании?

А если нет, не чувствовали ли вы себя жертвой сложившихся обстоятельств?

## **ПАНИКА**



Кто не поддается панике?

Таких практически нет.

Как проявляется паника?

*Дефицит масок и антисептиков в аптеках и магазинах.*

*Дефицит гречи, туалетной бумаги и других продуктов.*

*Страх выходить из дома без маски и перчаток.*

Мы все слышали новости, и новости нас пугали. Что возникало внутри? Страх и тревога, которые требовали хоть что-то делать. При этом всем коронавирус COVID-19 – нечто новое для каждого из нас. С этим мир еще не сталкивался. Да и с любыми пандемиями большинство из ныне живущих не сталкивалось тоже. Поэтому что именно надо делать, не всегда точно известно. Это сочетание – «надо что-то делать, но неизвестно, что именно» вполне способно вызвать панику.

И, конечно, у всех и каждого ковид вызвал страх – за себя, своих родных и близких, собственный бизнес, будущую жизнь в целом.

## **СТРАХ**

Он был и есть у каждого.

Говорить о его проявлениях нет смысла, он чувствует внутри и захватывает полностью. Именно страх является

фундаментальной эмоцией, вызывающей цепочку развития отрицания, агрессии и паники. Но, в то же время, как раз страх является прекрасной защитой – двигателем и быстрой адаптацией к ситуации.

Однако страх можно рассматривать не только с отрицательной точки зрения, но и с положительной: эмоция страха рождается глубоко внутри, как взаимодействие нашего мозга с действительностью. Страх дает стимул, силу, энергию и даже возможности. Поэтому бояться – это правильно.

Если эта затянувшаяся история с пандемией вызвала у вас страх, с которым вам удалось справиться, прекрасно – вы нашли новую точку для роста и развития.

## ***Какие последствия?***

### **Стресс может вызвать следующее:**

- ✓ Чувства страха, гнева, печали, беспокойства, онемения или разочарования
- ✓ Изменения в аппетите, энергии, желаниях и интересах
- ✓ Трудности с концентрацией внимания и принятием решений
- ✓ Трудности со сном или ночные кошмары
- ✓ Физические реакции, такие как головные боли, боли в теле, проблемы с желудком и кожные высыпания
- ✓ Обострение хронических проблем со здоровьем
- ✓ Ухудшение состояния психического здоровья
- ✓ Повышенное употребление табака, алкоголя и других веществ

Вполне естественно испытывать стресс, тревогу, горе и беспокойство во время пандемии COVID-19. Ниже приведены способы, которыми вы можете помочь себе, другим и своему сообществу справиться со стрессом.

## Здоровые способы справиться со стрессом:

- ✓ Делайте перерывы от просмотра, чтения или прослушивания новостей, в том числе в социальных сетях. Хорошо быть информированным, но постоянно слышать о пандемии может быть неприятно. Подумайте о том, чтобы ограничивать новости всего лишь парой раз в день и отключаться на некоторое время от телефона, телевизора и компьютерных экранов.
- ✓ Позаботьтесь о своем теле.
- ✓ Делайте глубокие вдохи, потягивайтесь или медитируйте.
- ✓ Старайтесь питаться здоровой, сбалансированной пищей.
- ✓ Регулярно занимайтесь спортом.
- ✓ Высыпайтесь как следует.
- ✓ Избегайте чрезмерного употребления алкоголя, табака и психоактивных веществ.
- ✓ Продолжайте принимать обычные профилактические меры (такие как вакцинация, скрининг на рак и т. д.) в соответствии с рекомендациями вашего лечащего врача.
- ✓ Сделайте прививку вакциной COVID-19, когда она будет доступна, если это не противоречит Вашим взглядам.
- ✓ Найдите время, чтобы расслабиться. Попробуйте заняться другими видами деятельности, которые вам нравятся.
- ✓ Общайтесь с другими. Поговорите с людьми, которым вы доверяете, о

своих проблемах и о том, как вы себя чувствуете.

- ✓ Помогайте другим справляться.
- ✓ Забота о себе может лучше подготовить вас к заботе о других. Помощь другим людям справиться со стрессом может помочь вам и вашим близким чувствовать себя менее одинокими и быстрее вернуться к нормальной жизни.

Конечно, еще очень мало исследований на эту тему и ситуация меняется. Но точно можно отметить, что для многих эта пандемия стала чем-то важным, личным открытием. Мы сблизились, стали расставлять приоритеты, кто поменял род деятельности, а кто-то запустил бизнес.

Невзгоды могут оказывать благоприятное влияние и потенциально улучшать психосоциальное функционирование, ведь в нас заложены функции адаптации.

