**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

**Как справиться с психологическим стрессом в период вспышки**

**коронавируса (COVID-19)\***

Пандемия COVID-19 породила серьёзное изменение всех жизненных стереотипов: профессиональных, семейных, индивидуальных, дружеских и многих других. Обычные события, предсказуемые течением жизни, с приходом коронавирусной инфекции, осложняются неопределённостью и непредсказуемости ситуации, утяжелением физических и психологических условий труда, дефицитом времени и других ресурсов, естественной тревогой из-за страха заражения себя, своих близких и коллег по работе, неверной, необъективной информацией со стороны ряда СМИ, конспирологическими мифами о вреде вакцинации, «чипировании» и т.п.

Последствия заболевания новой коронавирусной инфекции могут вызвать ряд психологических и психических нарушений, среди которых можно наблюдать:

* Физические эффекты: усталость, бессилие, головные боли, учащённое сердцебиение или углубление (обострение, усиление, ухудшение) ранее существовавших заболеваний
* Эмоциональные эффекты: ощущения грусти, тревоги, гнева, возбуждения или раздражительности
* Психологические эффекты: дезориентация, забывчивость или неспособность сосредоточиться или принять решение
* Поведенческие эффекты: проявление нехарактерных видов поведения, например, появление возбуждённости, конфликтности или вспыльчивости, изменение привычек в еде или распорядка сна.

Одной из самых распространённых реакций у человека в ответ на неопределённую или угрожающую ситуацию является тревога.

**ТРЕВОГА – ЭТО НОРМАЛЬНО**. Наше сознание, столкнувшись с потенциальной угрозой для жизни, на всякий случай, просчитывает наперёд возможные и невозможные варианты исхода потенциально опасного события, и продумывает способы, как от них защититься. Иными словами, мы как будто пытаемся заглянуть в будущее, чтобы спрогнозировать благоприятный исход. Не пытайтесь отрицать свою тревогу, это здоровая реакция организма! Было бы странно, если бы она не возникла в данной ситуации.

**Тревога тревоге рознь**! Есть люди с усиленным, навязчивым тревожным состоянием. Пример нормальной «здоровой» тревоги выглядит примерно так: «Сегодня я сделаю прививку от короновируса. А что если поднимется температура, и я почувствую себя плохо!» «Все может быть. Я буду готов/а к любому развитию событий. Но во-первых, незначительное повышение температуры и признаки простуды, которые проходят в течение 1-2 дней - это нормальная реакция. Во-вторых, я буду защищён/а от гораздо более тяжёлых последствий в случае заражения. В-третьих, у меня будет больше оснований снять беспокойство и тревогу по поводу заболевания, приобрести свободу передвижения и больше общаться.

А в случае «усиленной», навязчивой тревоги: «Сегодня я сделаю прививку от короновируса. Это, должно быть, хорошо. Но я боюсь, а что, если я плохо ее перенесу, поднимется высокая температура, организм не справится и мне станет плохо, я попаду в больницу. Я не смогу видется с близкими, моя работа встанет, ее никто за меня делать не будет. А если состояние осложниться?»,- и тому подобное. На потенциальную угрозу психика находит рациональный ответ и решение. И даже если «план А» не сработает, найдутся «планы Б, В и т. д.». А вот в «усиленной» тревоге мы видим много иррациональных домыслов, которые сложно принять за факты.

Трудно оставаться спокойным в ситуации, когда кажется, что весь мир рушится. Что будет дальше? Какова будет жизнь после …? Сейчас многие из нас регулярно смотрят новости, отслеживают статистику заболеваемости, обмениваются мнениями, обсуждают методы противостояния складывающейся угрозе.

**Что делать в такой ситуации?**

1. **Ограничьте** до минимума просмотр, чтение, либо прослушивание новостей, вызывающих у вас тревогу или дистресс. Обращайтесь за информацией только к надёжным источникам, в основном для того, чтобы предпринять практические шаги для подготовки ваших планов и защиты себя и ваших близких. Обращайтесь за свежей информацией в определённое время, один-два раза в день. Неожиданный и почти непрерывный поток новостных репортажей о вспышке может вызвать беспокойство у любого человека. Узнавайте факты, а не слухи или дезинформацию. Для получения информации через регулярные промежутки времени обращайтесь к интернет-сайту ВОЗ и к локальным платформам органов здравоохранения с тем, чтобы получить помощь в различении фактов и слухов. Факты могут помочь свести страхи к минимуму.
2. **Преодоление.** Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать. Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»). В то время как следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим. Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его, да ещё и позволяет не накапливать дела на будущее.
3. **Правило «Стоп!»** В критической стрессовой ситуации будет полезно остановиться, приказав себе: «Стоп!». Затем постарайтесь отбросить эмоции, переживания и трезво, в деталях посмотрите на ситуацию со стороны. Постарайтесь понять, что драматизировать ситуацию — не продуктивно, так как это не приведёт к решению появившихся вопросов. Далее трезво продумайте и просчитайте свои действия, которые стоит предпринять, чтобы минимизировать возможные неблагоприятные последствия, обратитесь к логике.
4. **План**. После проведённого анализа чётко оценивая все обстоятельства, составьте план. Продумайте последствия каждого пункта. Это даст понимание, что вы можете контролировать ситуацию и ощущение, что вы предпринимаете все, чтобы справиться.
5. **Упражнение на снятие тревоги и напряжения.** Есть полезное упражнение, связанное с дыханием и мышечным расслаблением по Э. Джекобсону. Если ежедневно проводить это упражнение по 10-15 минут, тревожность и чувствительность станут гораздо меньше. Займите удобное положение, снимите часы, расслабьте ремень, сделайте так, чтобы Вы не испытывали физический дискомфорт. Закройте глаза, постарайтесь сконцентрировать ваше внимание на внутреннем состоянии тела, почувствуйте Ваше тело, сконцентрируйтесь на тех физических ощущениях, которые вы испытываете. Теперь переведите своё внимание на руки. Сделайте медленный, глубокий вдох. По мере глубины вдоха, начинайте напрягать руки. То есть, чем больше воздуха в Ваших лёгких, тем сильней напряжены руки. Когда Вы завершите глубокий вдох, ненадолго задержите дыхание и с максимальной силой (но не перестарайтесь) напрягите все мышцы рук. И когда Вы почувствуете, что мышцы утомились, начинайте делать медленный выдох и постепенно расслабляйте мышцы. При полном выдохе Ваши руки должны быть настолько расслаблены, что возникает ощущение, будто Ваши руки подобны рукам тряпичной куклы. Проделайте это упражнение 5 – 7 раз.
6. **Следите** за своим здоровьем и здоровьем домочадцев. Высыпайтесь. Недосыпание снижает иммунитет и делает вас более уязвимыми к болезням. Занимайтесь физической культурой, это можно сделать в игровой форме для всех членов семьи. Поощряйте друг друга. Можно найти полезные видеоролики в сети Интернет с программами фитнеса, йоги и т. п. Сейчас действуют рекомендации о нахождении дома, но дышать свежим весенним воздухом никто не запрещает. Если вы живете в городе, выходите на балкон, открывайте окна, радуйтесь погоде.
7. **Питание.** В непростой психологической ситуации важно поддерживать правильный обмен веществ. Позаботьтесь о полноценном и качественном питании. Во время самоизоляции включайте в свой рацион больше фруктов и злаков. Желательно, чтобы питание было сбалансировано. Используйте освободившееся время для того, чтобы приготовить что-нибудь новое.
8. **Поддерживайте** регулярность повседневной жизни Продолжение регулярных занятий дает нам почувствовать, что мы управляем ситуацией, и может уменьшить тревожность. По возможности старайтесь продолжать регулярные повседневные занятия или, если нужно, вводите новые — это поможет вам освоиться с переменами. Сохраняйте позитивный настрой. Сосредотачивайтесь на том, за что вы можете быть благодарны своей жизни. Черпайте энтузиазм и воодушевление в позитивных примерах тех, кому удаётся справляться с ситуацией и оставаться сильными.

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩИ!**

Если Вы чувствуете, что не в силах справиться с беспокоящим Вас тревожным состоянием, пожалуйста, обратитесь за квалифицированной помощью к психологам, психотерапевтам КГБУЗ "Краевая клиническая психиатрическая больница" имени профессора И.Б. Галанта министерства здравоохранения Хабаровского края (www.[kkpb.medkhv.ru](http://kkpb.medkhv.ru/)):

- Амбулаторное психотерапевтическое отделение № 1 (г. Хабаровск, ул. Калинина, 142; e-mail: 562103khv@gmail.com);

- Амбулаторное психотерапевтическое отделение № 2 (г. Хабаровск, ул. Кубяка, 2, [www.kpb.gptc.ru](http://www.kpb.gptc.ru/); e-mail: kspp.apto2@gmail.com);

- Психологическая помощь - ("горячая" линия) - 30-71-71;

- Информационная линия психотерапевтической службы - 36-36-45;

- <https://www.facebook.com/td307171>

- <http://vk.com/club51682101>.

- Instagram: kkpb.medkhv

\*материал подготовил - заведующий патопсихологической лабораторией Бекер Давид Львович