



КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ПАНИКЕ ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА

В связи с распространением пандемии коронавируса **COVID-19**, растет и тревожность у населения всего мира. Специалисты ГБУ города Москвы «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты города Москвы (далее – ГБУ МСППН) предлагают несколько советов как не поддаться всеобщей панике и избежать состояния, связанного с тревогой о заражении этим заболеванием.

1 / ПРЕДУПРЕЖДЕН, ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

В СМИ, особенно в интернете, есть масса разной информации по поводу коронавируса COVID-19. И, к сожалению, далеко не вся эта информация достоверна. В одних источниках преуменьшают угрозу, в других наоборот преувеличивают. В настоящее время всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовала памятку для населения всего мира, в которой можно получить достоверную информацию о коронавирусе.

Ознакомиться с информацией можно по ссылке:



ПРОВЕРЯЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ И ДОВЕРЯЙТЕ ТОЛЬКО НАДЕЖНЫМ И ДОСТОВЕРНЫМ ИСТОЧНИКАМ!

2 / ТРЕВОГА – ЭТО НОРМАЛЬНО

В психологии есть такой термин, как «**НЕВРОТИЧЕСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ**». Это состояние тревоги, связанное с неизвестной и не определяемой опасностью. Наше сознание, столкнувшись с потенциальной угрозой для жизни, на всякий случай, просчитывает наперед 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. Невротическая тревожность - это естественное состояние, присущее здоровой психике. Даже если мы отрицаем угрозу («да фигня, этот ваш коронавирус, не опасней гриппа»), все равно, где-то глубоко внутри, формируется тревожное чувство «а что, если вдруг?!». Не пытайтесь отрицать свою тревогу, это здоровая реакция организма! Было бы странно, если бы она не возникла в данной ситуации.





3 / ФАКТЫ И ДОМЫСЛЫ, НЕ НАКРУЧИВАЙТЕ САМИ СЕБЯ

Тревога тревоге рознь! К сожалению, тревожность бывает не только невротического характера, как было описано выше. Есть люди с усиленным, навязчивым, а порой и параноидальным тревожным состоянием.

Пример нормальной «здоровой» тревоги выглядит примерно так: «Сегодня я еду на экзамен, а что если я плохо подготовился и не сдам его? Что же, придется идти на пересдачу. Жалко, конечно, будет потраченного времени, но что делать?».

А вот пример «усиленной» тревоги: «Сегодня я еду на экзамен, а что если я плохо подготовился и не сдам его? Что если преподаватель ко мне плохо относится, а может и даже ненавидит меня?! Может быть вообще не стоит ехать на этот экзамен, чтобы не опозориться перед всеми?».

Как мы видим, в первом примере нет углублений «а вдруг». На потенциальную угрозу психика находит рациональный ответ и решение. И даже если «план А» не работает, найдутся «планы Б, В и т. д.».

А вот в «усиленной» тревоге мы видим много иррациональных домыслов, которые сложно принять за факты. «С чего преподавателю ко мне плохо относиться?»; «С чего я решил(а), что если я плохо сдам экзамен, все будут думать, что я плохой(ая)?».



Если вы поймали себя на том, что ваши тревожные мысли пошли в иррациональность, попробуйте сами себе задать подобные уточняющие вопросы, и разобраться, что из этого факт, а что домысел?

4 / КАК МОЖНО УМЕНЬШИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ

Существует простая и эффективная методика, связанная с дыханием.

Если вы устали от своей тревоги, и хотели бы, чтобы она от вас отстала, сделайте глубокий и плавный вдох, а затем медленно-медленно начинайте выдыхать, считая про себя до 10.

Несколько таких вдохов и выдохов поможет хотя бы на время избавиться от тревожного состояния.





5 / КАК ПОВЫСИТЬ РЕСУРС НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ЧТОБЫ ТРЕВОЖНОСТЬ ВОЗНИКАЛА РЕЖЕ

1/ Займите удобное положение, снимите часы, ослабьте 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.

2 / Дышите ровно. Глубокий плавный вдох, и медленный выдох, глубокий плавный вдох, и медленный выдох. Почувствуйте воздух, который наполняет ваши легкие. Прodelайте это упражнение 10 раз.

3/ Теперь переведите свое внимание на руки. Сделайте медленный, глубокий вдох. По мере глубины вдоха, начинайте напрягать руки. То есть, чем больше воздуха в Ваших легких, тем сильнее 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. Прodelайте это упражнение 5 – 7 раз.

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.



4/ Переведите внимание на Ваши ноги (живот, грудь и т.д.). (После того, когда были пройдены все участки тела). Теперь сделайте глубокий вдох, и начинайте напрягать все Ваше тело. Когда вдох будет завершен, напрягите все Ваши мышцы как можно сильнее (но не перестарайтесь). А после, делайте медленный выдох и начинайте расслаблять все Ваши мышцы. Когда выдох будет завершен, почувствуйте, насколько расслабленно Ваше тело. Повторите это упражнение 5-7 раз.

6 / 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.

**КРУГЛОСУТОЧНО В МОСКВЕ РАБОТАЕТ ТЕЛЕФОН
НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

Также Вы можете обратиться за очной психологической помощью в любое, удобное для Вас подразделение ГБУ МСППН. Подробную информацию о филиалах Вы сможете найти на официальном сайте ГБУ МСППН в разделе «Где получить услугу» или позвонив на единый справочный номер:

+7 (499) 173 09 09

**Телефон неотложной
психологической помощи**

051

С городского

+7 (495) 051

С мобильного

оплачиваются услуги оператора
мобильной связи согласно
тарифного плана



КОГДА ВЫ ПРИШЛИ ДОМОЙ, ВЫМЫЛИ РУКИ, ОБРАТИТЕСЬ К СЕБЕ

1 КОГДА ПРИШЕЛ ДОМОЙ

- остановись
- прими удобную позу (сидя или лежа)
- закрой глаза
- сделай глубокий вдох и медленный выдох
- прислушайся к себе...

ЧТО ТЫ СЕЙЧАС ЧУВСТВУЕШЬ?



Если вы ощущаете радость и спокойствие, данные упражнения делать не обязательно. Лучше ознакомьтесь с пунктом №3 данной статьи, чтобы продолжать поддерживать эти состояния.



2

КАК МОЖНО ПРЕРВАТЬ ПОТОК НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ, СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ, СТРАХОМ, ПАНИКОЙ, РАЗДРАЖЕНИЕМ И ГНЕВОМ

Для этого мы предлагаем вашему вниманию несколько упражнений:



УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ПОЛУШАРИЙ

Данное упражнение помогает не только развить правое и левое полушария головного мозга, но и очень быстро прервать поток негативных мыслей. Для этого, на одной из рук мы складываем пальцы в символ «Виктори», а на другой руке в символ «Ок». А затем, максимально быстро, пытаемся поменять эти символы друг с другом местами.



МЕДИТАТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ОМ»

Большую часть времени мы размышляем словами. Как будто бы ведем внутренний диалог с собой. Именно по этой причине мы не можем помнить себя в самом раннем детстве, т. к. младенцы не умеют понимать значение слов. Как только мы начинаем понимать слова, у нас и формируется мышление и память. А как известно, слово — это набор букв. И ничто нам не сможет помешать проецировать в голове не слова, а протяжные звуки гласных и согласных букв. Перенесите ваше внимание на ощущение носа. Почувствуйте крылья носа, перегородку в носу. Почувствуйте, как ваш нос дышит, как потоки воздуха проходят сквозь нос на вдохе и выдохе. А теперь, по мере того, когда вы делаете медленный и плавный вдох, в голове, про себя, вы тяните длинную букву «О», так чтобы в голове на вдохе был один протяжный звук «Ооооооо». А затем, на выдохе, в голове, про себя тяните другой звук — согласную букву «М», так чтобы на длинном и плавном выдохе в голове тянулось протяжное «Ммммммммм». Попробуйте сделать 15-20 таких вдохов и выдохов, чтобы вместо слов в голове звучало «ОоооооооМмммммммммм».



АУТОТРЕНИНГ «ШАРЫ ГНЕВА»

Данная методика самовнушения помогает справиться с сильным раздражением и гневом. Сядьте в открытую позу, положите кисти на колени ладонями кверху, растопырьте пальцы так, чтобы они были расслаблены и представьте, как будто бы в держите в руках два стеклянных шара. Вспомните, какие они гладкие и холодные на ощупь. Сконцентрируйтесь на ощущении в груди. Именно в этой области чаще всего мы чувствуем болезненное ощущение раздражения и гнева. Сделайте глубокий вдох, а на длинном выдохе представьте, что вся негативная энергия гнева и раздражения из груди через плечи и локти перетекает в ваши кисти со стеклянными шарами. При этом, по мере выдоха и синхронно с ним начинайте напрягать пальцы рук. Когда выдох завершится, продолжайте сохранять напряжение в кистях. Сделайте ещё один глубокий вдох, и на плавном выдохе «перегоните» из груди в кисти остатки вашего раздражения и гнева, при этом пальцы кистей напрягите ещё сильнее. И вот, когда в груди ощущается пустота, а в кистях легкая боль от напряжения, на плавном выдохе поднимите заряженные гневом «шары» над головой и с резким выдохом разбейте их об пол. Отряхните руки, и прислушайтесь к себе. Если в груди осталось ощущение раздражения и гнева, повторите упражнение снова.





3 КАК МОЖНО ПОВЫСИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И РАЗВИТЬ ГИБКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Чаще всего, наша психика любит уйти в «самокопание» именно в те моменты, когда вокруг нас ничего особенного не происходит. Когда картина вокруг нас привычна и предсказуема, а все что нас окружает уже понятно и знакомо.

Представьте, вы зашли и сели в вагон метро. Диктор объявил следующую станцию и двери закрылись. Первые пару минут вы изучаете обстановку. Что за люди вокруг меня, какие рекламные объявления висят, удобно ли я сел(а), что там в моем смартфоне? И вот, вы уже проехали пару станций, ничего особенного не происходит, а вы и не заметили, как впали в некое подобие транса и ваши мысли унесли сознание от реальности. Чтобы ваше сознание не уходило в «дебри самокопания», **психологи рекомендуют чаще менять обстановку вокруг себя**, да и самим меняться. Даже для самой «закостенелой» психики будет полезным, если в доме вы просто поменяете картины местами, или передвинете мебель, по другому расставите статуэтки, и т. д. Чем чаще меняется обстановка вокруг вас, тем гибче ваша психика, а это значит, что вам будет легче справляться с новыми неожиданностями.



ПРАВИЛЬНЫЙ ОТДЫХ — ЗАЛОГ КРЕПКИХ НЕРВОВ

Качественный отдых — это не праздный образ жизни, и не сидение возле телевизора или в интернете. **Это отдых, способствующий восстановлению нервной системы.** К такому отдыху относится сон, занятия спортом, йогой, медитациями, аутотренингом или приятным досугом, связанным с искусством (чтение книги, занятие шитьем, рисованием, музыкой и т. д.). Когда нервная система истощает запас своего ресурса, она становится крайне чувствительной. Любые мелочи «цепляют», появляется утомляемость и нежелание что-либо делать, сложно сдерживать эмоции, человек становится плаксивым, обидчивым и даже агрессивным.



МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ регулярно проводит тренинги, семинаров, вебинаров и лекций на тему саморегуляции эмоций, повышению стрессоустойчивости и профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Подробнее на нашем сайте <https://msph.ru/>

Так же, к нам можно записаться по единому номеру: **+7 (499)173-09-09**

Телефон неотложной психологической помощи

051

С городского

+7 (495) 051

С мобильного

оплачиваются услуги оператора мобильной связи согласно тарифного плана