

Коронавірусна психологія: як заспокоїтися у розпал пандемії

Сьогодні, коли на всіх каналах новин і у стрічках соціальних мереж тільки й говорять про стрімке поширення COVID-19, а заходи, направлені на його стримування, порушують наш звичний ритм життя, будь-яка людина відчуватиме неспокій і тривогу. То як залишатися спокійним і не панікувати під час спалаху захворювання.



Національний експерт з когнітивної терапії, доктор Роберт Ліхі каже, що найголовніше, що може зробити людина, – це розуміти про існування потенційної загрози і не сіяти зайвої паніки.

«Ми повинні визнати, що пандемія існує, тому важливо вжити розумних заходів, наприклад, дотримуватися рекомендацій Центрів з контролю та профілактики захворювань, які наголошують на необхідності ретельно мити руки, уникати соціальних контактів, людських місць, і за можливості не подорожувати, – каже доктор Ліхі, який також є клінічним професором психології психіатричного відділення медичного центру Вейлла Корнелла. – Проте також важливо дивитися на ситуацію тверезо, зосереджуватися на тому, на що ми можемо впливати, та перестати сильно і часто хвилюватися».

Ось які заходи пропонує доктор Ліхі для відновлення спокою у розпал спалаху коронавірусу, що викликає захворювання COVID-19, та поради, щоб перестати панікувати через нього.

Діліться тим, що ви відчуваєте

Якщо ви скажете людині не хвилюватися, навряд чи це її заспокоїть. Так само це не заспокоїло б і вас.

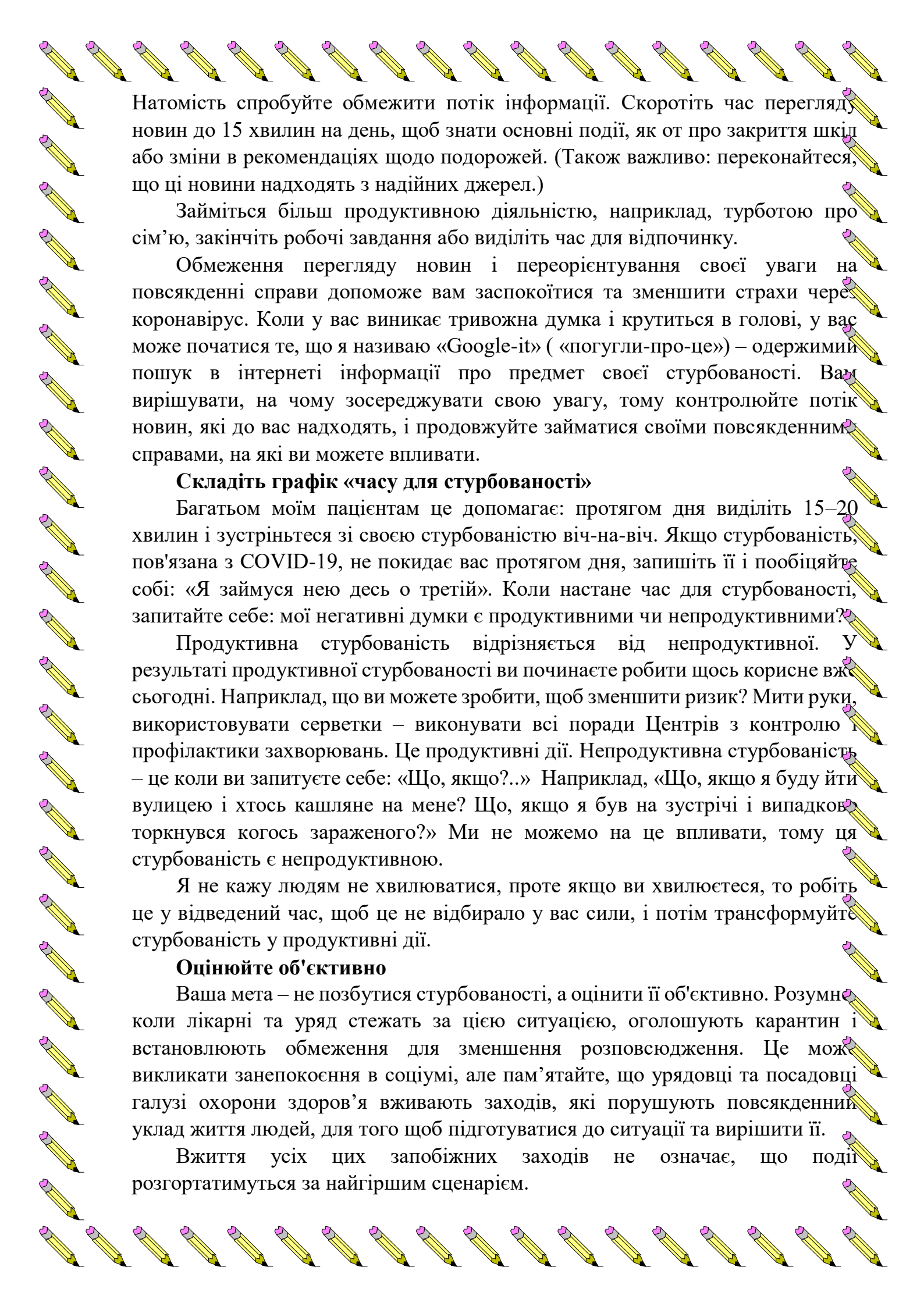
Натомість прийміть саму ситуацію і своє ставлення до неї. Пам'ятайте, у вас є право хвилюватися, але ви також можете більш конструктивно вирішити цю проблему.

Для початку визначте ймовірні і можливі варіанти того, що може з вами трапитися

Наприклад, найгіршою вашою думкою може бути те, що ви можете померти від COVID-19. Це лише один з можливих варіантів, як і у будь-якій іншій ситуації у вашому житті, але неможливо жити і кожного разу думати про всі варіанти розвитку ситуації; будь-який вибір ви робите на основі того, що найімовірніше може статися у тій чи іншій ситуації.

Перестаньте читати і дивитися новини на деякий час

Якщо гуглити «Випадки зараження коронавірусом» кожні кілька годин, це похитне ваш психологічний стан і посилюватиме страхи через коронавірус.



Натомість спробуйте обмежити потік інформації. Скоротіть час перегляду новин до 15 хвилин на день, щоб знати основні події, як от про закриття шкіл або зміни в рекомендаціях щодо подорожей. (Також важливо: переконайтеся, що ці новини надходять з надійних джерел.)

Займіться більш продуктивною діяльністю, наприклад, турботою про сім'ю, закінчіть робочі завдання або виділіть час для відпочинку.

Обмеження перегляду новин і переорієнтування своєї уваги на повсякденні справи допоможе вам заспокоїтися та зменшити страхи через коронавірус. Коли у вас виникає тривожна думка і крутиться в голові, у вас може початися те, що я називаю «Google-it» («погугли-про-це») – одержимий пошук в інтернеті інформації про предмет своєї стурбованості. Вам вирішувати, на чому зосереджувати свою увагу, тому контролюйте потік новин, які до вас надходять, і продовжуйте займатися своїми повсякденними справами, на які ви можете впливати.

Складіть графік «часу для стурбованості»

Багатьом моїм пацієнтам це допомагає: протягом дня виділіть 15–20 хвилин і зустріньтеся зі своєю стурбованістю віч-на-віч. Якщо стурбованість, пов'язана з COVID-19, не покидає вас протягом дня, запишіть її і пообіцяйте собі: «Я займуся нею десь о третій». Коли настане час для стурбованості, запитайте себе: мої негативні думки є продуктивними чи непродуктивними?

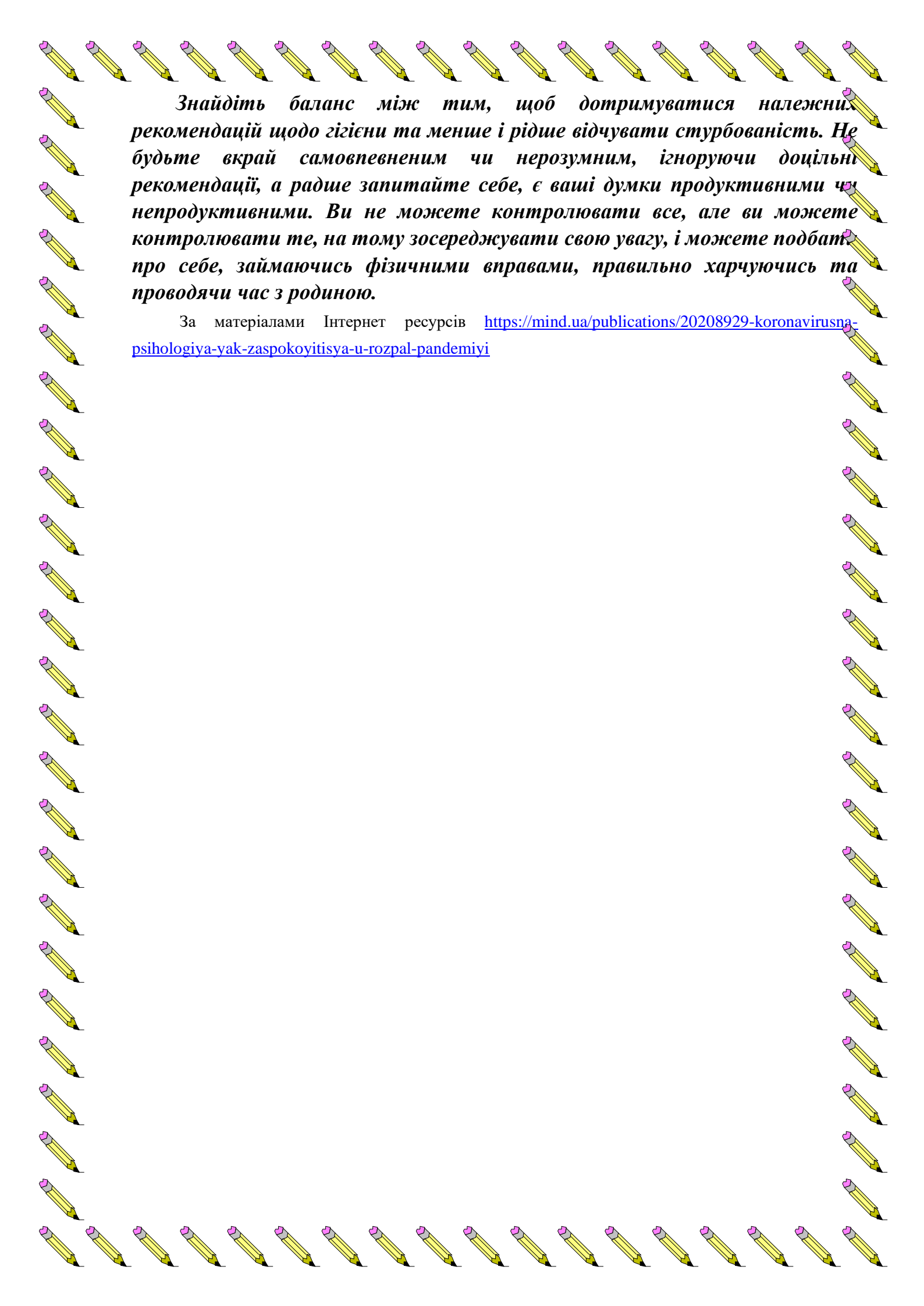
Продуктивна стурбованість відрізняється від непродуктивної. У результаті продуктивної стурбованості ви починаєте робити щось корисне вже сьогодні. Наприклад, що ви можете зробити, щоб зменшити ризик? Мити руки, використовувати серветки – виконувати всі поради Центрів з контролю і профілактики захворювань. Це продуктивні дії. Непродуктивна стурбованість – це коли ви запитуєте себе: «Що, якщо?..» Наприклад, «Що, якщо я буду йти вулицею і хтось кашляє на мене? Що, якщо я був на зустрічі і випадково торкнувся когось зараженого?» Ми не можемо на це впливати, тому ця стурбованість є непродуктивною.

Я не кажу людям не хвилюватися, проте якщо ви хвилюєтеся, то робіть це у відведений час, щоб це не відбирало у вас сили, і потім трансформуйте стурбованість у продуктивні дії.

Оцінюйте об'єктивно

Ваша мета – не позбутися стурбованості, а оцінити її об'єктивно. Розумні коли лікарні та уряд стежать за цією ситуацією, оголошують карантин і встановлюють обмеження для зменшення розповсюдження. Це може викликати занепокоєння в соціумі, але пам'ятайте, що урядовці та посадовці галузі охорони здоров'я вживають заходів, які порушують повсякденний уклад життя людей, для того щоб підготуватися до ситуації та вирішити її.

Вжиття усіх цих запобіжних заходів не означає, що події розгортатимуться за найгіршим сценарієм.



Знайдіть баланс між тим, щоб дотримуватися належних рекомендацій щодо гігієни та менше і рідше відчувати стурбованість. Не будьте вкрай самовпевненим чи нерозумним, ігноруючи доцільні рекомендації, а радше запитайте себе, є ваші думки продуктивними чи непродуктивними. Ви не можете контролювати все, але ви можете контролювати те, на тому зосереджувати свою увагу, і можете подбати про себе, займаючись фізичними вправами, правильно харчуючись та проводячи час з родиною.

За матеріалами Інтернет ресурсів <https://mind.ua/publications/20208929-koronavirusna-psihologiya-yak-zaspokoyititsya-u-rozpal-pandemiyi>