

Коронавірус vs спокій: як не піддаватися паніці

Практичні поради щодо того, як вгамувати тривогу і зосередитись на власному житті

Сьогодні мозок більшості з нас налаштований на інформацію «а що там з коронавірусом?». Ми регулярно моніторимо новини, відстежуємо статистику, обмінюємося думками в соціальних мережах. Через пандемію коронавірусу багатьох людей охоплює паніка та страх заразитися COVID-19.

Хтось читає новини про це, зберігаючи спокій, а для когось – це джерело наростаючої паніки.

З давньогрецької «паніка» перекладається як «підсвідомий жах», викликаний дійсною чи уявною небезпекою. Страх перед невідомим – це природна реакція мозку. Захисний механізм, який мобілізував наших пращурів перед невідомим та допомагав залишитися живими, якщо воно дійсно становило небезпеку.

Тривога, що підживлюється страхом, – основа інстинкту самозбереження, схема дії якого залишається незмінною з часів праотців людства.

Ситуація, викликана пандемією коронавірусу, дійсно тривожна. Залишатися байдужим непросто. Та лише від нас залежить, як саме реагувати на це: мати холодну голову й зберігати спокій чи впадати в паніку.

Чи вирішить остання проблему? Не думаю. А от психіка, ймовірно, постраждає. І можливість тверезо оцінювати ситуацію, оперативно ухвалювати рішення в критичні моменти знизиться.

Пропоную обрати методи, які будуть найбільш ефективними для вас та допоможуть не впадати в крайнощі, знизити рівень страху та стресу й вгамувати паніку

Фільтруйте джерела інформації

Читайте новини лише на перевірених ресурсах, яким можна довіряти. Менше коментуйте та поширюйте інформацію про коронавірус. Чим більше втягуєтеся в розмови, що нагнітають ситуацію, тим страшнішу картину змальовує мозок. І чим густішими стають «фарби», тим важче «променю» раціональності пробитися крізь них та достукатися до вас.

Практикуйте діджиталдетокс

Краще витратьте час, який проводите в інтернеті, на спілкування з рідними, вивчення іноземної мови, читання.

Врешті, навчіться готувати нову страву. Це допоможе вашій психіці відпочити й «очиститися» та дасть змогу більш спокійно й раціонально опрацьовувати інформацію.

Розробіть план дій

Розробіть та запишіть план дій на різні випадки: епідемії та обмеження пересування, хвороби колег чи людей, з якими ви були в контакті, вашої хвороби чи рідних тощо.

Опишіть детально свої дії в кожному випадку. Це дасть вам відчуття контролю та розуміння, що зможете впоратися з будь-якою ситуацією.

Записуйте те, що хвилює

Це допоможе перенести тривогу в іншу площину (на папір) та трохи заспокоїтися.

Окрім того, хвилювання шкодить сну. А, як відомо, недосипання послаблює імунітет та робить вас більш вразливими до хвороб.

Будьте тут і зараз

Хвилювання й тривожність – це проекція себе в майбутньому. Якщо є реальні причини, які загрожують здоров'ю, вашому чи близьких, поміркуйте, як можете мінімізувати чи усунути їх.

Та якщо цей страх продукується просто прочитанням новин, спробуйте відпустити його та зосередитися на тому, що дійсно відбувається тут і зараз.

Переключайте діяльність

Переключіться на виконання монотонних домашніх справ, щойно почали відчувати, що страх та паніка наростають.

Прання, прибирання, приготування їжі дають певний релакс та можливість відволіктися від факторів стресу.

Говоріть про почуття

Говоріть з рідними та близькими про свої почуття. Або ж зверніться до психолога. Відчувати страх та тривогу не соромно. Більше того, хвилюватися про здоров'я та життя, своє й рідних – природно.

Розмова з близькими чи фахівцем допоможе заспокоїтися та подивитися на ситуацію під іншим кутом.

Концентруйтеся на позитиві

Наш мозок гостріше реагує на негативні події. Крім того, він схильний робити з невідомого погане. Через це нам здається, що навкруги більше негативу, ніж позитиву. А інфопростір підсилює це відчуття.

Результати досліджень показали: щоб нівелювати вплив однієї негативної події, потрібно в середньому три позитивні. Тож, щоб заспокоїтися, вам доведеться читати втричі більше позитивних новин.

Скажете, що їх знайти не так просто. У такому разі зменште кількість негативу, і виконати це завдання буде значно простіше. Це дієва духовна практика, що допоможе усвідомлено ставитися до власної реакції на події та заспокоїть ту ділянку мозку, яка викликає емоції.

Впоратися з панікою непросто, але можливо. Головне – щире бажання та робота над собою. Зичу всім нам міцного здоров'я та спокою.

ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ РИБА О.Ф