**Рекомендации психолога в условиях пандемии COVID-19**

|  |
| --- |
| DON'T PANIC! Рекомендации психолога в условиях пандемии COVID-19Рекомендации психолога в условиях пандемии COVID 19Коронавирус, контагиозность, кризис, карантин - краткая подборка слов на букву К, вызывающих тревогу. Если одной буквой не ограничиваться и взглянуть более масштабно, происходящее сейчас в мире -эпидемиологическое, экономическое, политическое - все это может вызвать настоящую панику.Наша тревога небезосновательна - много разноплановых и одновременно происходящих изменений, так или иначе касающиеся каждого, отсутствие определенности на фоне противоречивых прогнозов, переизбыток поступающей информации, обрабатывать которую мы не успеваем.Скорость изменения мировой ситуации не дает возможности ее переварить и адаптироваться к изменениям. Тревогу стимулирует отсутствие контроля и предсказуемости, жить в постоянно меняющейся ситуации - крайне непросто.Без сомнения, в реальности, где ВОЗ объявила о пандемии COVID-19 и где целые страны, закрыв границы, уходят на карантин - испытывать страх, гнев, тревогу и беспомощность - совершенно естественно.Однако, все же рискну напомнить о негативном влиянии связанного с тревогой стресса. Во время тревоги - причем, даже в мыслях, когда мы представляем тревожащую ситуация - сердце начинает биться часто и хаотично, что снижает выработку иммуноглобулина А, в результате чего иммунитет человека снижается на несколько часов. Помимо этого, длительный стресс и тревога дезактивируют (снижают цитотоксичность) NK-клетки, которые представляют из себя первую линию защиты организма против внешнего вторжения - например, вируса. И это лишь часть влияния, оказываемого стрессом и тревогой на иммунитет. Что же делать?Я собрала элементарные рекомендации по самопомощи, которые могут вам пригодиться. Не пренебрегайте ими - простые рекомендации часто обесцениваются, но именно они работают.1. Избегайте информационного перенасыщения, хайповых вбросов - это позволит не заражаться чужой паникой. Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации, переизбыток информации способствует эскалации тревоги и ухудшению общего состояния. Информационная "диета" - очень неплохое решение, исключите из своего рациона информацию из любых непроверенных источников, особенно если она выводит вас из равновесия.Сократите до минимума любые беседы, вызывающие у вас тревогу или панику, оградите себя - это нормально.2. Опирайтесь на факты и собственную позицию. Достоверную информацию о вирусе, группах риска и мерах профилактики - можно получить на сайте ВОЗ. На основании полученной информации, вы сможете выстроить свою стратегию поведения в сложившейся ситуации. Это даст опору, даст некоторую определенность, появится понятный алгоритм - все это очень важно в контексте снижения тревоги.3. Позаботьтесь о наличии контроля и структуры там, где это возможно - это поможет справиться с ощущением беспомощности. Столкнувшись с неуправляемостью и непредсказуемостью вовне важно сместить фокус внимания вовнутрь, в зону вашего влияния. Это может касаться всего, что вы способны проконтролировать - ваш дом, ваши финансы, ваше тело.4. Кстати, о теле. Не пренебрегайте спортом. Давно известно, что физическая активность прекрасно "лечит" тревожные состояния. Уже через 10-15 минут после начала занятий спортом, вы можете заметить, что мысли ваши стали более позитивными, а фон настроения улучшится, что связано с дополнительной выработкой эндорфинов - "гормонов удовольствия".5. Обращайте внимание на то, чтобы ваши сердце и мозг находились в равновесии. Для этого время от времени делайте два медленных и глубоких вдоха, это стимулирует парсимпатическую нервную систему и немного смещают баланс в сторону физиологического торможения. В состоянии равновесия мы способны противостоять любым неожиданностям.6. Вспоминайте хорошее. Переживание позитивных эмоций посредством воспоминаний, способно поменять сердечный ритм, который в свою очередь отражается на работе лимбической системы головного мозга - что в результате ощущается как состояние стабильности и спокойствия, помогая контролировать тревогу.7. Следите за питанием. Во время высоких эмоциональных нагрузок особенно важно, чтобы в рационе было достаточно продуктов богатых жирными кислотами, они - основная составляющая мембраны нервной клетки. При недостатке жирных кислот клетки мозга теряют эластичность. Питание с дефицитом Омега-3 вызывает ощущение беспокойства и снижает чувство удовольствия.8. Не теряйте чувства юмора! Юмор является зрелой психологической защитой, позволяющей избавиться от избыточного эмоционального напряжения и справиться с тревогой. Вот что о шутках и юморе писал Зигмунд [Фрейд](http://www.koob.ru/freud_zigmind) «Юмор не покоряется судьбе, он упрям и знаменует не только торжество Эго, но и торжество принципа удовольствия, способного утвердиться здесь вопреки неблагоприятным обстоятельствам действительности». Шутите, смотрите добрые, смешные фильмы - это благотворно скажется на вашем психоэмоциональном состоянии.Будьте здоровы, физически и эмоционально! |