

## КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ПАНИКЕ!

Сейчас в мире очень сложная обстановка. Каждый день приносит нам все больше поводов для беспокойства. Закрытые границы, падение рубля, рост числа заболевших. Страшно умереть, страшно за своих близких, страшно полностью потерять контроль над ситуацией.

Давайте разберём часто задаваемые вопросы психологу.

### **Я не могу перестать читать новости, но мне от них только хуже. Что делать?**

Перестать читать новости — нереалистичная задача. Вы все равно будете их читать. Но подумайте, зачем именно вы их читаете, в чем для вас их функция? Что именно вам дает эта информация? Изменит ли это чтение вашу жизнь к лучшему?

Если ваша задача — быть в курсе событий и самой актуальной информации, сделайте себе расписание чтения новостей и выберите источники, которым вы доверяете полностью. Не читайте все подряд. Подумайте и понаблюдайте за тем, от каких именно новостей вам хуже. Может быть, это целое издание — или конкретный человек в соцсетях, который постит только тревожащие и дезориентирующие вас вещи. В таком случае попробуйте его скрыть, подписаться на других людей и сайты, которые дают взвешенную и проверенную информацию.

### **А что если у меня коронавирус? Как мне успокоиться?**

Если вы подозреваете, что могли заразиться вирусом или у вас уже есть признаки ОРВИ, надо следовать официальным рекомендациям. С легкими симптомами сидеть дома, с более тяжелыми — вызывать врача на дом или скорую помощь.

Если вашему здоровью прямо сейчас ничего не угрожает, но вы не можете справиться с паникой, надо разбираться именно с ней. Наблюдать, что именно вызывает у вас панические атаки, что было до и после, учиться ловить их приближение. Во время панической атаки — дышать (выдох должен быть длиннее вдоха), если рядом есть вода — умыться, подержать под ней руки. Надо учиться не бояться атаки, потому что это ее только усиливает. Знайте и напоминайте себе, что она пройдет.

Страх от того, что мы все умрем, на самом деле не страх, а тревога — то есть эмоция, связанная с воображением. Вам приходит в голову мысль о том, что пандемия — это конец, и вы в нее верите. На самом деле это мозг бомбардирует вас такими мыслями, а верить им совершенно необязательно.

Используйте технику defusion (когнитивное расцепление) — отсоединяйте себя от своих мыслей. Смотрите на них со стороны, займите позицию наблюдателя. Говорите себе: «Хм, какая интересная мысль. Конечно, она приходит в голову, когда так много страшной информации. Спасибо тебе, мысль, что пришла, но я пока хочу заняться другими делами». Главное, не пытаться гнать от себя страшные мысли, пытаться «их не думать». Это лишь сделает их сильнее. Надо принять тот факт, что они будут валиться на вас во время эпидемии, и ласково их перенаправлять.

### **Но что если мы все умрем?**

Состояние неопределенности, тревоги часто связано со страхом смерти. Да, смерть может случиться с каждым, она очень близко. Это очень сложно, но важно принять — и от этого, как ни парадоксально, будет намного спокойнее. В то же время смертность от коронавируса по данным ВОЗ составляет 3,4% — и даже в самой высокой группе риска, старше 80 лет, эта цифра не превышает 14,8%. В 80% случаев у инфицированных людей заболевание протекает легко или бессимптомно. Поэтому опасаться неминуемой смерти из-за коронавируса не стоит.

Если от этой информации вам не легче и у вас сильная генерализованная тревога, с которой вы не в состоянии справиться, я бы рекомендовала обратиться к специалисту. Вероятно, вам нужна более специализированная поддержка, чем та, которую вам сейчас могут дать друзья и близкие. В целом я бы рекомендовала всем тревожным людям сейчас общаться с теми, кто разделяет их волнение — но сам ведет себя спокойно. Такие люди понимают, что они не могут контролировать все на свете — и просто делают то, что в их силах.

**Я очень волнуюсь за своих родителей и знакомых, которые не соблюдают карантин. Как мне на них повлиять?**

Вам нужно понимать, где заканчивается зона вашего контроля: на что вы можете повлиять, а на что — нет. Единственное, что вы сейчас можете сделать для дорогих вам людей, — это предоставить им самую достоверную, убедительную и понятную информацию. А вот сделать за них выбор, как себя вести, и уж тем более запереть их дома — нет. Это придется принять.

**Ну, хорошо, а как поддержать человека, который очень волнуется?**

Как правило, люди в таком состоянии главным образом нуждаются в том, чтобы их поняли. Поэтому поддерживать — значит слушать (по телефону или видеосвязи), давать возможность человеку выразить свои чувства, принимать их такими, какие они есть. Не спорить и не пытаться что-то ему доказать. Отвечать на вопросы и давать советы, только если человек об этом просит. Вербально и невербально отражать его чувства, то есть показывать, что они важны и понятны. Таким образом, мы говорим человеку, что мы понимаем нормальность его переживаний, что они валидны и абсолютно адекватны. Это очень важно. Таким примером могут быть фразы «Конечно, ты волнуешься, это же эпидемия и есть смертельные случаи», «Да, ситуация действительно очень серьезная, и волнуются все».

В целом главное — больше слушать, чем говорить о себе. Если вам захочется в ответ поделиться своим опытом, то это тоже можно сделать с поддерживающим намерением: рассказать, что с вами происходит что-то похожее. Другое дело, если вы волнуетесь так же сильно, как и ваш друг. Тогда, скорее всего, вы его эмоционально заразите — и вы оба начнете нервничать только сильнее. Есть такое понятие «эффект скороварки»: когда двое тревожатся одинаково сильно, они только подпитывают тревогу друг друга. Поэтому важно, чтобы вы были спокойнее. Разделяя чувства человека, вы даете ему поддержку, но рационально, трезво отдаете себе отчет в том, что происходит, что надо делать. В такой ситуации человек может, наоборот, «заразиться» вашим спокойствием.

**Из-за этого вируса у меня сорвались важные планы. Как перестать грызть локти?**

Вы не можете изменить случившееся, но вы можете изменить свое отношение к этому. При любом выборе есть «за» и «против»: представьте, что у вас есть две чаши весов, на одной из которых ваши планы, а на другой — риск заболеть и заразить других людей. Все планы можно отложить, а эпидемию нужно пережить сейчас. Если вы не можете справиться с сожалениями о не сложившемся отпуске или потерянных деньгах, попробуйте сделать такой список — и вы сами все увидите.

Важно развивать не жалость к себе, а сострадание. Есть научно подтвержденный факт, что разговор с самим собой вслух помогает нам справляться с грустными чувствами. Можно просто сесть, когда никто не видит, и сказать себе: «Дорогая, как же это все тяжело, как я тебе сочувствую». Станет легче.

**А как вообще жить дальше? Сколько продлится пандемия? Не станет ли хуже? Ничего не понятно!**

Жизнь по природе своей непредсказуема, и всегда есть шанс, что произойдет что-то, чего мы не учли. Как бы мы ни старались насадить предсказуемость. Людям, которые

сейчас страдают от безответных вопросов, я бы рекомендовала оглянуться и вспомнить ситуации большой неопределенности, в которых они уже оказывались, — и то, как они с ними справились, что им помогло. Опирайтесь на свои собственные ресурсы. Поговорите с друзьями и теми, кого вы уважаете, кому вы доверяете. Узнайте, какие у них есть способы. Ну и конечно, если вам тяжело, не бойтесь обратиться к психологу или психотерапевту. Это абсолютно нормально — а в такой ситуации, как сейчас, тем более.

В такой непростой ситуации люди должны поддерживать друг друга. Именно это нас и делает людьми!