

Шесть советов от психолога, как в режиме самоизоляции не довести себя до нервного расстройства

С пандемией человечество сталкивается, увы, не первый раз. Но с вызванными пандемией паникой всемирной масштаба, глобальным экономическим кризисом, стремительным уходом всей планеты в виртуальную реальность мы столкнулись впервые. Некоторые отрасли экономики, такие как туристический бизнес, гостиничное хозяйство, индустрия развлечений, пассажирские авиаперевозки, сфера общественного питания пребывают в коматозном состоянии. Подавляющее большинство организаций перевели сотрудников на удаленную работу. Нарушен привычный ритм жизни. Теряются рабочие места. Скачут курсы валют. Происходит разобщение людей. У людей выбита из под ног почва стабильности. Народы многих стран наблюдают бессилие властей перед новой коронавирусной инфекцией. Единственным местом и общения, и учебы, и работы, и отдыха стал Интернет. На тонкие нити Всемирной паутины ложится колоссальная нагрузка, и нам остается только надеяться, что эти ниточки справятся, выдержат.

Отменены спортивные матчи. Отменен чемпионат мира по фигурному катанию. Отменено Евровидение. Отменены спектакли и концерты, кинопоказы и недели моды, фестивали и конкурсы. По всему миру. Отменено практически все из того, что нас объединяло, что дарило яркие эмоции и радостные переживания. То, что подолгу ждали, к чему готовились с нетерпением.

Поскольку такое случилось впервые в истории, то спрогнозировать, что нас ждет дальше с высокой долей вероятности, сложно. Можно только предположить, что может встретить нас на выходе из пандемии. Скорее всего, мы увидим увеличение количества психических расстройств, таких как:

1. Ипохондрия. Очень много людей испытывают беспокойства за свое здоровье и здоровье близких людей. И на данный момент это небезосновательно. Но чем дольше будет бушевать пандемия, тем глубже будут эти переживания и шире круг лиц, страдающих ипохондрическим расстройством. Пандемия когда-нибудь закончится, а болезненные переживания по поводу опасности заболеть еще какое-то время будут сопровождать жителей нашей планеты.

2. Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). У человека непроизвольно возникает навязчивая, пугающая его мысль (обсессия). Например: «Кругом одни вирусы и бактерии. Они повсюду». И чтобы избавиться от этих мыслей люди совершают какие-либо навязчивые действия (компульсии). Из страха заражения моют руки сотни раз в день, бесконечно обрабатывают все поверхности. Если эпидемия закончилась, а мысли не ушли и действия продолжаются, то необходимо обратиться за помощью к психотерапевту.

3. Тревожно-фобические расстройства. Уровень тревоги (опасение чего-то неопределенного) и страха (боязнь чего-либо конкретного) возрастают настолько, что вызывают ухудшение общего самочувствия и неприятные ощущения в теле.

4. Депрессивные расстройства. Пребывание в изоляции может вызывать у людей тоску, пониженный фон настроения, подавленность, ощущения одиночества и ненужности. В этом плане стоит особо опасаться за пожилых, так как одинокопроживающие пенсионеры и так подвержены таким мыслям. Именно для людей, страдающих депрессиями, больше всего характерны мысли о добровольном уходе из жизни, как о возможном выходе из безвыходной, на их взгляд ситуации. Важно знать, что все ситуации имеют выход (чаще всего даже несколько), кроме одной: когда человек уже покинул этот мир.

5. Злоупотребление психоактивными веществами (ПАВ), к которым относятся наркотические средства, алкоголь, табак, медицинские препараты (антидепрессанты, противотревожные и другие психотропные препараты). Кто-то приходит к употреблению, чтобы снизить тревогу, а кто-то, потому что не знает чем занять себя, поскольку свободного времени стало больше. Стоит помнить, что через некоторое время ситуация изменится, а здоровье, испорченное ПАВ вернуть будет невозможно. Что касается медикаментов, то возможно, кому-то они и необходимы. Но подобрать эффективный препарат с учетом состояния здоровья пациента может только врач. Не бойтесь обращаться за помощью!

6. «Полярная болезнь», она же «кабинная лихорадка» или «экспедиционное бешенство», впервые описанная выдающимся австрийским зоопсихологом Конрадом Лоренцем в его книге «Агрессия (так называемое «зло»)». Лоренц пишет: «Так называемая «полярная болезнь», иначе «экспедиционное бешенство», поражает преимущественно небольшие группы людей, когда они в силу обстоятельств, определенных самим названием, обречены общаться только друг с другом и тем самым лишены возможности ссориться с кем-то посторонним, не входящим в их

товарищество». Люди, длительное время пребывающие в изоляции, готовы биться друг с другом по самому ничтожному поводу. Интересно, что «полярная болезнь» некоторыми исследователями выдвигалась в качестве одной из версий гибели группы Дятлова.

Из всех описанных выше расстройств в плане агрессии наиболее опасны депрессия (агрессия, направленная на себя, все равно агрессия, следовательно, она может быть перенаправлена и на других: агрессия уже есть в структуре расстройства, а какую направленность она примет, не берется предсказать никто); злоупотребление ПАВ (за счет снижения контроля над своими действиями); ну, и, конечно же, «полярная болезнь» (в силу уже описанных обстоятельств).

Кроме того, в силу ограничительных мер весь мир стремительно погружается в виртуальную реальность: удаленная работа, дистанционная учеба, виртуальное посещение музеев и парков, все это может сказаться на психическом здоровье не лучшим образом. Находясь в виртуальной реальности, человек испытывает иллюзию анонимности, а это может «размывать» установки, запреты, которые действуют в реальной жизни. И эта «размытость» может привести к ощущению вседозволенности и безнаказанности, что в свою очередь усилит агрессивные проявления.

Да и экономическая ситуация подогревает градус социальной напряженности, что, конечно же, не способствует стабилизации эмоционального фона и оздоровлению психики граждан.

По совокупности перечисленных данных, можно сделать вывод, что всплеск агрессивных проявлений вероятен и возможен. Что же делать?

Во-первых, если вас беспокоит психологическое состояние ваше или ваших близких, пожалуйста, обращайтесь за помощью к специалистам. Получить консультацию психолога можно дистанционно. Чем быстрее вы это сделаете, тем меньше вероятность, что придется обращаться к психиатру и принимать лекарственные средства. Большинство расстройств, описанных в этой статье, поддаются коррекции немедикаментозными методами. Психолог обучит вас дыхательным, телесным и другим практикам, которые помогут вам и вашим родным сохранить душевное равновесие и спокойствие. Уделяя специальным упражнениям всего от 10 до 20 минут в день, вы стабилизируете свою психику и избавитесь от застойных стрессовых явлений. Специалист так же объяснит вам, как проживать негативные эмоции. Именно проживать конструктивно, а не подавлять их. Ведь они нам даны природой: и гнев, и печаль, и страх. Прожитые эмоции не приносят

вред, а подавленные выбирают в теле органы-мишени и обрушивают на них весь свой непрогоревший потенциал. Если вам приходится обращаться за помощью к психиатру, в этом нет ничего страшного, современные препараты быстро помогают и не имеют большого количества побочных эффектов. Желание обратиться за помощью – это нормальная реакция на не совсем нормальную ситуацию!

Во-вторых, составьте список того, что будет для вас приятным даже в таких стесненных обстоятельствах. Поверьте, таких дел окажется много. Можно изучать иностранный язык по видеоурокам, когда карантин снимут, и вы поедете отдыхать, вам это очень пригодится. По той же самой причине можно заниматься фитнесом дистанционно, многие фитнес-центры готовят такие уроки. Да много всего может доставить удовольствие: поваляться на диване с настоящей бумажной книгой, полежать с маской на лице, приготовить домашний торт, освоить новые умения (а вдруг вам понравится делать кремы для лица или вышивать картины). Спорт и кулинария, забота о собственном теле и саморазвитие – прекрасные помощники в сложных ситуациях. Физическая активность даст возможность мышцам утилизировать гормоны стресса без вреда для здоровья. Стирка и глажение, мытье посуды и уборка тоже подойдут для утилизации адреналина.

В-третьих, продолжаем общаться, пусть пока виртуально. Звоним друзьям и родным по телефону, пользуемся видеосвязью, переписываемся. Скажем разобщению наше твердое «нет!» С теми, кто живет с вами в одной квартире, затеваем разговоры и игры, рассматриваем старые фотографии, вспоминаем приятные моменты и смешные ситуации. Совместные дела сплавляют и дают возможность открыть друг в друге что-то новое. Может неожиданно выясниться, что папа замечательно читает стихи, а бабушка мастерски играет на гитаре. Но важно не забыть, что каждый имеет право на личное время и пространство, если кто-то заявил, что хочет побыть немного один, его желание нужно воспринять с уважением.

В-четвертых, наконец-то пришло время разобрать папку с документами, почистить почту, проверить сроки годности продуктов в холодильнике. Можно перебрать книги, чтобы после снятия карантина отнести ненужные в библиотеку. Одежду и обувь тоже хорошо бы пересмотреть, отобрать то, что уже не радует, вышло из моды, устарело, стало мало или велико. Старое, рваное, линялое приготовить на выброс, а годное для ношения оставить, чтобы позже передать нуждающимся. Наведение порядка в шкафах и на жестком диске очень способствует наведению порядка в мыслях.

В-пятых, создаем новые ритуалы и вспоминаем старые. Сразу обозначим, что в нашем случае ритуал – это не пляски с бубном у костра, а простые ежедневные, повторяющиеся действия. Например, если вы каждое утро собирались на работу под релакс-музыку, то, что мешает сейчас завтракать, заправлять постель под ту же музыку? Если вы всегда заправляли постель, то продолжайте это делать. Это и есть ритуал, это и есть тот «якорь», тот «мостик», который соединяет нашу жизнь «до» с той жизнью, которая будет «после». Вспомните, какие ритуалы-«якоря» у вас есть, возьмите их в настоящее. Придумайте новые, например, каждый день после завтрака выучивать новое стихотворение. Такие ритуалы дают ощущение упорядоченности жизни, ее прочности, стабильности. Очень важны ритуалы для тех, кто находится на карантине или лечении в медицинских учреждениях. Каждый раз, когда вы чистите зубы или причесываетесь, вспоминайте, как вы делали это у себя дома. Это то, что связывает вас с домом, семьей. Скажите себе: «Раньше я чистил зубы у себя дома, сейчас я помню, как я чистил зубы у себя дома, скоро я опять буду чистить зубы у себя дома!» Этот нехитрый прием спасал жизни людям даже в невыносимых, нечеловеческих условиях фашистских концлагерей.

Пожалуйста, не меняйте резко свой режим. Если вы всегда просыпались в 6.00, а сейчас стали спать до 11.00, то вы сбиваете с суточного ритма свой организм, свои биологические часы. Организм не может понять, что ему делать и расходует ресурсы на переключение. Когда мы сможем вернуться к обычной жизни, вам придется снова подвергнуть свой организм большому потрясению.

В-шестых, к своему пребыванию на карантине можно подойти осознанно, понимая, что соблюдая ограничительные меры мы спасаем жизни: свою, жизни друзей, родных, соседей, коллег по работе. Это наша с вами миссия, это наша работа – мир спасти. Каким будет этот мир после окончания пандемии, карантина и кризиса зависит не только от властей, цен на нефть, курса валют и прочего, но и от нас с вами. Если мы будем соблюдать очень простые правила, то новый мир не будет напоминать картину из фильма-катастрофы. Если мы останемся людьми, то мы справимся и следующую весну будем встречать в парках и на стадионах, в театрах и на выставках, наслаждаясь солнцем и свободой.