

Как себя вести...

Что такое коронавирус для человеческого восприятия? Это нечто большое и страшное, от него болеют и умирают, его нельзя запереть или уничтожить, оно распространяется быстро и бесконтрольно...

И в связи с таким восприятием возникают соответствующие чувства и экзистенциальные переживания:

- страх смерти своей и близких
- тревога;
- обесценивание прежних идеалов и приоритетов, выход на первый план инстинктов выживания, самосохранения;
- раздражение из-за вынужденности перестраивать свои планы и т.п.;
- возмущение;
- злость на правительство, медиков и иных представителей;

Но чтобы не скатываться в другую крайность - паники, важно признавать и проживать все свои чувства и эмоции. Конкретизируя их! Не просто «мы все умрем», а «да, я боюсь смерти, и не хочу умирать, но пока я живу...» и далее то, что можете сделать здесь и сейчас.

Вот несколько советов, которые помогут вам это пережить.

Контролировать источники, откуда вы получаете информацию.

Не давайте непроверенным источникам влиять на ваше состояние, а также определите для себя оптимальное количество информации, которое будет для вас полезным, а не токсичным. Например, я оставляю пять источников, но читая статьи, разделяйте информационную и эмоциональную части.

Создать свою позицию в данном вопросе и руководствуйтесь ею в принятии дальнейших решений. Позиция - это то, как вы относитесь к ситуации и что делаете в связи с ней. Она даёт внутреннюю опору. Не успокаивайте паникеров. Поберегите энергию на выполнение следующих пунктов.

Выбирать людей в своём окружении для общения о ситуации и своих переживаниях. Найдите тот круг общения, где вас поддерживают, делятся нужной информацией, помогают пережить эмоции, успокаивают, заботятся, подбадривают.

Заботиться о своём физическом состоянии. Дыхание - это первое и порой единственное, что вы можете контролировать. Даже при панических атаках самое главное - дышать и замечать своё дыхание. Так можно сделать специальные процедуры для гармонизации физического состояния - сон, массаж, медитация, спорт.

Принимать все свои чувства и эмоции, давать им место и время, не держать в себе. Вы имеете право на свой способ и уровень переживания. Выписать все свои тревожные мысли, поговорить с близкими, психологом и др.

Находить адекватные способы выхода своей тревоги. Найдите то, что вы можете сделать. Начиная от закупки продуктов и заканчивая созданием

общественной организации для борьбы с коронавирусом. Даже постоянные разговоры и многочисленные посты в ленте - это тоже выплеск энергии тревоги.

Вернуть себе контроль и власть над вашей жизнью. Состояние потери контроля погружает нас в детскую беспомощную позицию. Но присмотритесь, ведь как много осталось сфер, подверженных вашему влиянию - вы сами, ваш дом, распределение вашим временем, финансами, да много всего. Вы можете быть дома и любить свою семью.

Использовать опыт переживания сложных ситуаций в прошлом. Например, все страны, так или иначе, переживали войны, природные катаклизмы, голод, эпидемии - на это тоже можно опираться.

Если все-таки уровень тревоги мешает вашей нормальной жизнедеятельности и вышеизложенные советы не помогают, вы можете обратиться за консультацией к психологу.

И помните: в момент времени человек делает лучшее, что он может делать в этот конкретный момент времени. Исходя из имеющейся информации, знаний и навыков, эмоционального состояния и окружающей действительности.

И будьте здоровы!