

Эпидемия паники: как перестать бояться коронавируса.

Паника вокруг новой эпидемии распространилась по миру быстрее любого вируса. Как не поддаться тревоге и справиться со страхами? Какие меры борьбы с заболеванием противопоставить деструктивному беспокойству?

Новый китайский вирус заставил бояться весь мир. Страх порождает еще больший страх. И пугающая информация, а также дезинформация распространяются гораздо быстрее, чем само заболевание.

Подобный вирус — явление действительно серьезное. Однако паника ни в коем случае не помогает, а, наоборот, лишает возможности действовать разумно. Тогда как способность трезво мыслить дает возможность уберечь себя и близких от заражения. Коронавирус может привести к летальному исходу, но не следует забывать, что в первую очередь под угрозой люди с ослабленной иммунной системой. Так как же справиться со страхом и тревогой, вызванными новым вирусом?

1. Не преувеличивайте риск

Если наш мозг воспринимает что-то как пугающее и неизвестное, он преувеличивает степень риска, создает ощущение, что подобное действительно произойдет с вами. Это часть биологически встроенной реакции «бей или беги». Внимание привлекает большое и страшное. Тому, что привычно, но потенциально опасно, придается гораздо меньше значения. Мы боимся акул, но при этом каждый день садимся за руль, несмотря на то, что шансы умереть в автомобильной аварии намного выше.

Таким образом, вспышка нового вируса кажется более страшной, чем любого другого, уже известного. Кроме того, в поисках «горячих» новостей и новых подписчиков пользователи социальных сетей и многие медиа переоценивают проблему и сопутствующие ей риски.

Коронавирус предоставил отличную возможность для СМИ, ведь им выгодно напугать вас

Только в этом сезоне обычный грипп стал причиной 15 млн заболеваний и 140 тыс. госпитализаций. Для сравнения, коронавирусом, по данным РБК, на 5 апреля 2020 года инфицированы более 1 млн людей (1 197 405) по всему миру. По данным агентства Reuters, смертность от коронавируса составляет около 3,4%. Иными словами, грипп пока еще встречается гораздо чаще и поэтому каждый год уносит гораздо больше жизней. Хотя коронавирус может оказаться более опасным, пока непонятно, заразит ли он столько же людей, сколько грипп.

2. Принимайте адекватные меры предосторожности

Как и грипп, коронавирусы распространяются при повседневном контакте, при прикосновении, кашле или чихании. Поэтому нужно:

- Оставаться дома и не ходить на работу и в общественные места, почувствовав недомогание.
- Воздерживаться от близкого контакта с больным и соблюдать правила гигиены.

- Регулярно мыть руки горячей водой с мылом не менее 20 секунд, особенно придя домой с улицы и перед едой. Специалисты из британского Королевского фармацевтического общества установили, что этого времени хватает на то, чтобы смыть бактерии и вирусы.
- Носить с собой небольшую бутылочку дезинфицирующего средства для рук и регулярно им пользоваться.
- Поддерживать иммунную систему, правильно питаться, высыпаться и заниматься спортом.

3. Ограничивайте потребление медиа контента

Медиа становятся разносчиками... паники. «Читайте меньше новостей о заболевании. Ученые работают дни и ночи, чтобы лучше понять вирус и найти способы ограничить его воздействие. Стоит довериться им. А если хочется получить свежую информацию, стоит обратиться к проверенным официальным ресурсам, а не к сплетникам из социальных сетей.

4. Используйте свой опыт преодоления трудностей

Независимо от того, что стало поводом для беспокойства, используйте проверенные способы борьбы с ним. Может, вам поможет внутренний диалог. Может, удастся противопоставить страхам основанную на фактах аналитику. Или поговорить о волнении с другом, с членом семьи. Помедитировать.

«Каким бы ни был ваш здоровый способ снять стресс и тревогу, постарайтесь применить его, когда почувствуете, что беспокойство из-за нового вируса одолевает и вас», — советует клинический психолог Джон Грохоль.

Важно помнить, что подобные вспышки время от времени происходят во всем мире. И хотя они могут быть действительно страшными, реальные шансы заразиться малы, если принимать меры предосторожности, основанные на здравом смысле.

5. Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса

(По мотивам рекомендаций Роберта Лихи, одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям)

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом.

Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

- Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.
- Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека: спать не меньше 7,5 часов: хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

- Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот,

Рекомендации подготовлены Ю.В. Зарецким, доцентом факультета консультативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета.

 Нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

 Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

 Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

 Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

О Детском телефоне доверия 8-800-2000-122

Единый общероссийский номер детского телефона доверия - 8-800-2000-122 создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации в сентябре 2010 года. В этом году Телефон доверия отметил 10 лет и на сегодняшний день на него поступило более 9,5 миллионов обращений, то есть в год примерно 1 млн детей и взрослых звонит на телефон доверия! В настоящее время к нему подключено более 220 организаций во всех субъектах Российской Федерации. В 67 регионах телефон доверия оказывает помощь своим абонентам в круглосуточном режиме.

Кто может позвонить? Любой ребенок и подросток, который столкнулся с любой проблемой (в отношениях с друзьями, родителями, учителями, стресса из-за учебы, переживаний личного характера) или родитель (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

Откуда можно позвонить? При звонке на этот номер в любом населенном пункте, даже в небольшом городе или деревне Российской Федерации со стационарных (домашних городских) или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается психологами.

Платный ли звонок? Нет, звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора и с любым тарифом бесплатный.

Могут ли меня вычислить? Узнает ли кто-то о моем звонке? Анонимность и конфиденциальность - основные принципы телефона доверия. Ты (вы) можешь не представляться или представиться любым вымышленным именем. На телефоне доверия нет определителя номера, и, о твоём звонке никто никогда не узнает. Тайна обращения гарантируется. Но если твоя жизнь в опасности, тебе нужна помощь полиции или медиков - ты можешь довериться этим специалистам, назвать себя и свой адрес.

С какими проблемами обращаются? Чаще всего обращаются с такими проблемами:

⇒ проблемы во взаимоотношениях со сверстниками - друзьями и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю как помириться, буллинг, я не такой как все (толстый, рыжий и т.д.), мне одиноко, я влюбился и мне не отвечают взаимностью и т.д.);

⇒ проблемы во взаимоотношениях с родителями (меня не понимают, им нет до меня никакого дела или наоборот - меня опекают, не разрешают мне гулять/дружить с кем-то, заставляют поступать в институт, который мне не нравится, постоянно на меня орут, ругают за двойки, мама с папой разводятся и я чувствую себя никому не нужным, родился брат/сестра и я им не нужен и т.д. и т.п.);

⇒ проблемы в школе (боюсь экзаменов, не хочу учиться, плохие отношения с учителями, стресс перед ЕГЭ, боюсь получить двойку и т.д.);

⇒ тревожные и суицидальные звонки (я в депрессии, я не вижу выхода из моей трудной ситуации, я не хочу жить);

У детского телефона доверия есть сайт и группы в соцсетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу - «дети», «подростки» и «родители». В зависимости от вкладки, страницы расскажут о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия.

Для детей актуальны вопросы страхов - остаться одному дома, получить плохую оценку, пойти к врачу. Подростков волнуют экзамены, критическое отношение к своей внешности, конфликты со сверстниками и родителями, несчастная любовь. Родители обращаются с проблемами в процессе воспитания своих чад - ребенок не слушается, много сидит за компьютером, связался с плохой компанией или не хочет учиться. Сайт позволяет не только ознакомиться с перечнем самых часто задаваемых вопросов, но и прочитать подробные ответы опытных психологов на них.

Посетители сайта узнают, как справляться с одиночеством и находить друзей, что делать при суицидальных настроениях, как завоевать уважение сверстников и найти общий язык с родителями. При этом родители смогут узнать, что волнует их детей, а дети — понять, что в их поведении беспокоит родителей.

Педагог-психолог

А.А.Щекотихина