

*Индивидуальные  
психологические  
рекомендации в условиях  
эпидемии COVID-19*

# Вирус паники

Последствия и эпидемий, и пандемий опасны не только ухудшением физического здоровья людей, но и неприятными психологическими эффектами. Зачастую последние могут представлять большую угрозу безопасности, жизни и здоровью, чем само заболевание. Имейте в виду – паника тоже заражает.



*Основные психологические проблемы пандемии и угрозы заражения коронавирусом COVID-19 состоят, как минимум, в двух аспектах:*

- ✓ развитию паники и панических настроений, тревоги и страхов;
- ✓ высвобождении времени при социальной изоляции или самоизоляции и как следствие – фрустрации (блокировании) главных потребностей человека – потребности в общении и в социальных контактах.

*Давайте попробуем понять, как это устроено и что с этим можно делать.*



## *Как это устроено?*

### *Тревога и страх, паника, панические настроения*

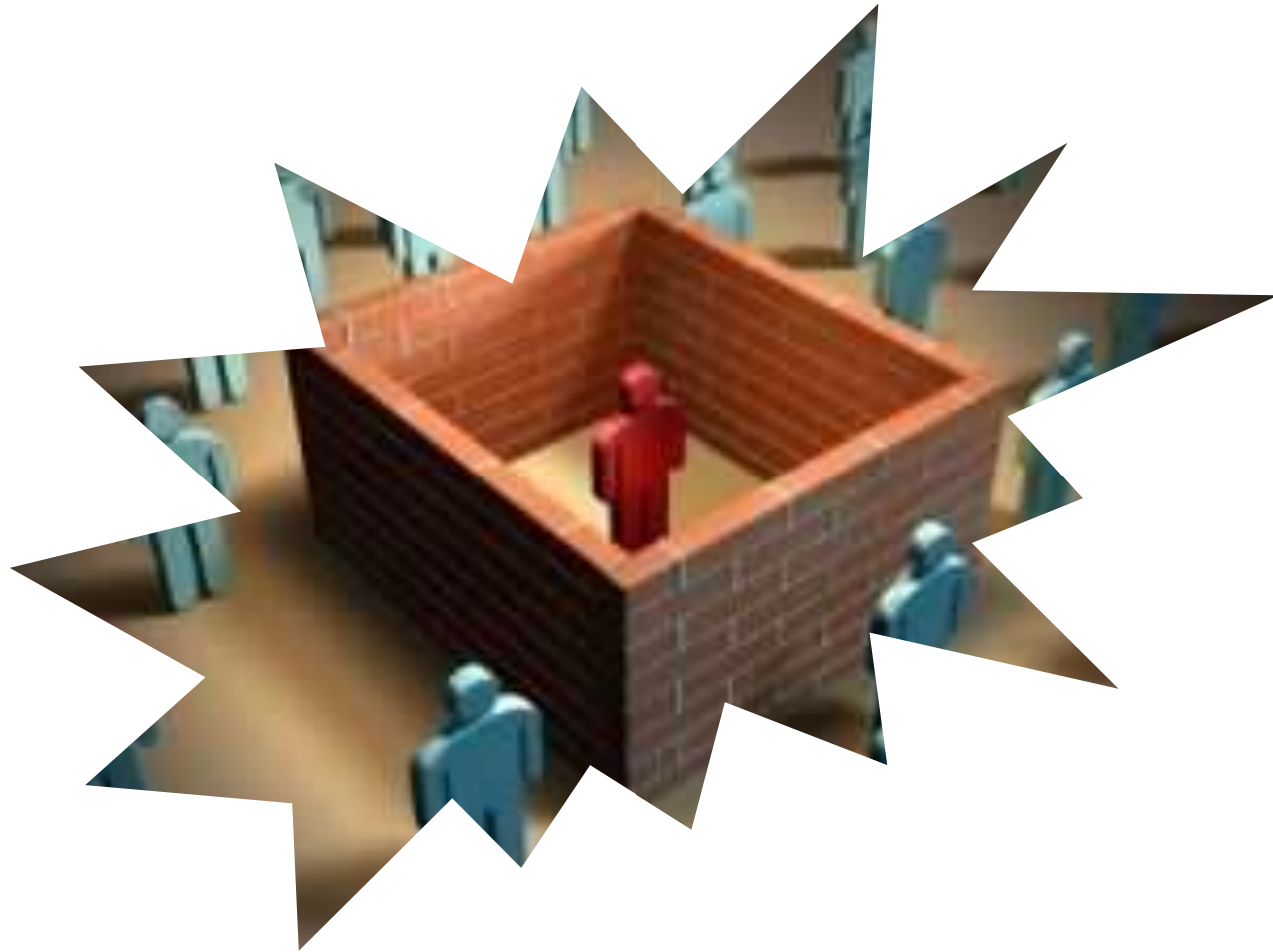
- ✓ *Тревога и страх могут вызвать панику и панические настроения. Однако могут и не вызвать, если вы управляете своими состояниями.*
- ✓ *Тревога и страх как чувства возникают у человека в случае утраты контроля над собственной жизнью, поведением, утраты понимания как жить и действовать здесь (в настоящем) и сейчас или там и тогда (в будущем).*

## *Тревога и страх в период эпидемии – нормальная реакция на серьезную и нестандартную проблему.*

- ✓ В такой ситуации люди часто выдают гипертрофированную «реакцию адаптации» – начинают навязчиво смотреть новости, читать материалы о заболевании, обсуждать их со знакомыми и рисовать драматические картины будущего.*
- ✓ Неприятным следствием таких мыслей часто (но не всегда!) является паника – неконтролируемое человеком импульсивное поведение (опустошение полок продуктовых магазинов, аптек), которое в массовых масштабах приводит к сбоям в обеспечении людей питанием, лекарствами, водой, предметами гигиены, бытовой химией и т.п.*



# Социальная изоляция и самоизоляция.



## **Социальная изоляция и самоизоляция.**

- ✓ Мы предельно социальные существа и для нас общение и социальное взаимодействие не менее важные потребности, чем еда, сон и работа. Жизнь человека, его социальная идентичность формируются и поддерживаются непрерывным общением и социальным взаимодействием.
- ✓ Мы – члены большого числа групп и сообществ. Мы постоянно расширяем или сокращаем число контактов, но оно не может быть сведено к индивидуальному минимуму или ограничиться нулем.
- ✓ Одиночество – не самая приятная участь. Ограничения общения приводят к неприятным последствиям – депрессии, хандре, вялости и плохому самочувствию, к обеднению эмоциональной жизни и зачастую к неприятным соматическим последствиям.



**ВАЖНАЯ  
ИНФОРМАЦИЯ**!

- ✓ *В ситуации с пандемией очень важно понять, что все серьезно и изоляция должна стать самоизоляцией.*
- ✓ *Человек должен подойти к этому осознанно. Конечно, детям здесь будет сложнее в силу отсутствия, несформированности определенных качеств личности. Взрослые могут принимать такие решения самостоятельно и легче переносить их последствия.*



Нам необходимо прежде всего понять и принять, что при самоизоляции жизнь организуется совершенно иначе – «ломается» привычный график, резко изменяется и число, и качество наших контактов. Резко меняются способы структурирования времени. Вам самому теперь придется организовывать себя и, возможно, членов семьи

***Поэтому в социальной самоизоляции необходимо решать два главных вопроса: чем заменить контакты и как организовать свое время и время тех, кто оказался рядом!***

## ***Краткие рекомендации по совладению с паникой из-за неопределенности будущего:***

- ✓ **Создайте каждодневные ритуалы, простые повторяющиеся действия, которые структурируют день** (зарядка, прием пищи, мытье рук по расписанию, чтение книг в определенное время и пр.).
- ✓ **Сделайте свой режим дня.** Следуйте ему. Если вы справились – поощрите себя чем-то приятным – просмотром любимого кино или сериала, игрой, прогулкой, разговором по телефону с подругой или другом.



## *Краткие рекомендации по совладению с паникой из-за неопределенности будущего:*

- ✓ Стройте планы и создавайте списки: на один день, на неделю.*
- ✓ Придерживайтесь привычного распорядка дня, даже если работаете из дома.*
- ✓ В планах и списках попробуйте что-то немного менять, например, увеличить физическую нагрузку на зарядке.*
- ✓ Создайте себе цели и идите к ним постепенно, руководствуясь принципом, что «слона невозможно съесть сразу, его можно съесть только по кусочкам».*

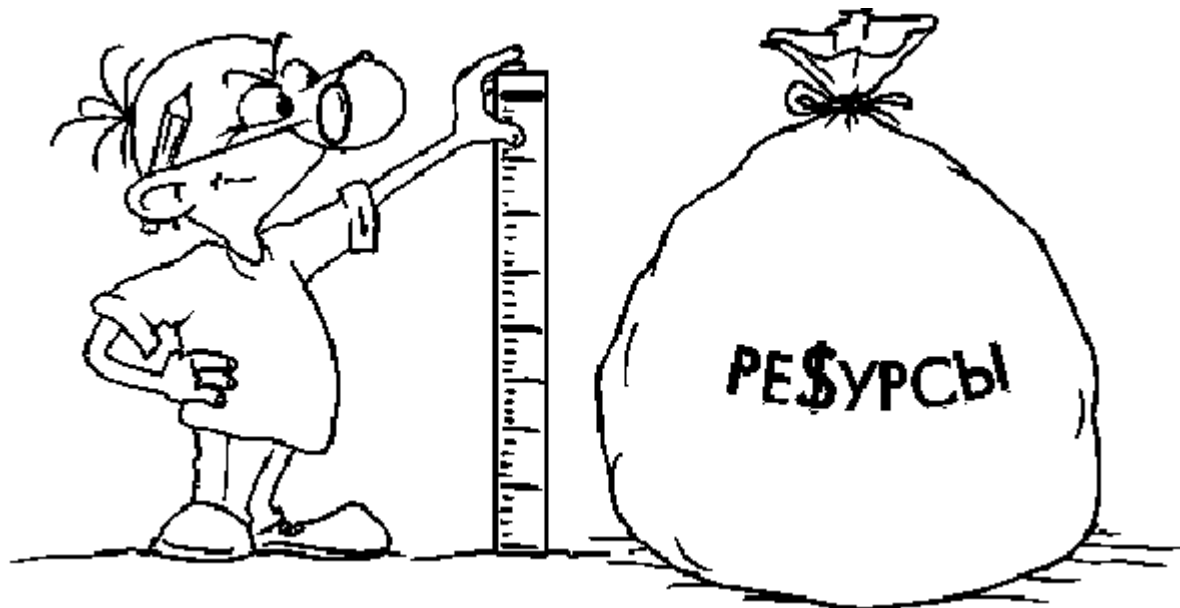


## ***Краткие рекомендации по совладению с паникой из-за неопределенности будущего:***

- ✓ Сделайте список ваших личных мер против угрозы эпидемии мер: мытье рук, проветривание помещения, дезинфекция поверхностей (например, дверных ручек).
- ✓ Отмечайте галочками, что удалось сделать.
- ✓ Это вернет чувство контроля над своей жизнью и объективное влияние на ситуацию в рамках *зоны вашей ответственности*.

**Вы делаете то, что можете и то, что должны делать!**

- ✓ *Оцените ресурсы, которыми вы располагаете: деньги, навыки, имущество, поддержка родственников и друзей. Составьте список «активов», план А и план Б на случай, если пандемия затянется.*
- ✓ *Выпишите, что вы умеете, кто сможет вам помочь, хотя бы временно, из-за чего именно вы чувствуете себя в опасности и как можно подстраховаться за*



*Представьте, как может выглядеть ваша жизнь через год. Через два или три. Мечтайте. Стройте планы. Это важно для поддержания самочувствия и контроля над жизнью. Все равно мы будем жить.*

*Как именно – это наш выбор!*

*Спасибо за внимание!*

*За Социально-психологической помощью можно обратиться по телефону*

*89618418716 Цеденова С.Б. педагог – психолог*

*89615492821 Степонова С.В. Соц.педагог*

*Также можно обратиться за помощью в "Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"*

*по тел. +79608988214; 3-82-14*