

Рекомендации психолога в условиях пандемии COVID-19



Коронавирус, контагиозность, кризис, карантин - краткая подборка слов на букву К, вызывающих тревогу.

Наша тревога небезосновательна - много разноплановых и одновременно происходящих изменений, так или иначе касающиеся каждого, отсутствие определенности на фоне противоречивых прогнозов, переизбыток поступающей информации, обрабатывать которую мы не успеваем.

Скорость изменения мировой ситуации не дает возможности ее переварить и адаптироваться к изменениям. Тревогу стимулирует отсутствие контроля и предсказуемости, жить в постоянно меняющейся ситуации - крайне непросто.

Без сомнения, в реальности, где ВОЗ объявила о пандемии COVID-19 и где целые страны, закрыв границы, уходят на карантин - испытывать страх, гнев, тревогу и беспомощность - совершенно естественно.

Однако, необходимо напомнить о негативном влиянии связанного с тревогой стресса. Во время тревоги - причем, даже в мыслях, когда мы представляем тревожащую ситуацию - сердце начинает биться часто и хаотично, что снижает выработку иммуноглобулина А, в результате чего иммунитет человека снижается на несколько часов.

Помимо этого, длительный стресс и тревога дезактивируют (снижают цитотоксичность) НК-клетки, которые представляют из себя первую линию защиты организма против внешнего вторжения - например, вируса. И это лишь часть влияния, оказываемого стрессом и тревогой на иммунитет. Что же делать?

Элементарные рекомендации по самопомощи

Не пренебрегайте ими - простые рекомендации часто обесцениваются, но именно они работают.

1. Избегайте информационного перенасыщения, - это позволит не заражаться чужой паникой. Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации, переизбыток информации способствует эскалации тревоги и ухудшению общего состояния. Информационная "диета" - очень неплохое решение, исключите из своего рациона информацию из любых непроверенных источников, особенно если она выводит вас из равновесия. Сократите до минимума любые беседы, вызывающие у вас тревогу или панику, оградите себя - это нормально.

2. Опирайтесь на факты и собственную позицию. Достоверную информацию о вирусе, группах риска и мерах профилактики - можно получить на сайте ВОЗ. На основании полученной информации, вы сможете выстроить свою стратегию поведения в сложившейся ситуации. Это даст опору, даст некоторую определенность, появится понятный алгоритм - все это очень важно в контексте снижения тревоги.

3. Позаботьтесь о наличии контроля и структуры там, где это возможно - это поможет справиться с ощущением беспомощности. Столкнувшись с неуправляемостью и непредсказуемостью вовне важно сместить фокус внимания вовнутрь, в зону вашего влияния. Это может касаться всего, что вы способны проконтролировать - ваш дом, ваши финансы, ваше тело.

4. Не пренебрегайте спортом. Давно известно, что физическая активность прекрасно "лечит" тревожные состояния. Уже через 10-15 минут после начала занятий спортом, вы можете заметить, что мысли ваши стали более позитивными, а фон настроения улучшится, что связано с дополнительной выработкой эндорфинов - "гормонов удовольствия".

5. Обращайте внимание на то, чтобы ваши сердце и мозг находились в равновесии. Для этого время от времени делайте два медленных и глубоких вдоха, это стимулирует парасимпатическую нервную систему и немного смещают баланс в сторону физиологического торможения. В состоянии равновесия мы способны противостоять любым неожиданностям.

6. Вспоминайте хорошее. Переживание позитивных эмоций посредством воспоминаний, способно поменять сердечный ритм, который в свою очередь отражается на работе лимбической системы головного мозга - что в

результате ощущается как состояние стабильности и спокойствия, помогая контролировать тревогу.

7. Следите за питанием. Во время высоких эмоциональных нагрузок особенно важно, чтобы в рационе было достаточно продуктов богатых жирными кислотами, они - основная составляющая мембраны нервной клетки. При недостатке жирных кислот клетки мозга теряют эластичность. Питание с дефицитом Омега-3 вызывает ощущение беспокойства и снижает чувство удовольствия.

8. Не теряйте чувства юмора! Юмор является зрелой психологической защитой, позволяющей избавиться от избыточного эмоционального напряжения и справиться с тревогой. Шутите, смотрите добрые, смешные фильмы - это благотворно скажется на вашем психоэмоциональном состоянии.



Будьте здоровы, физически и эмоционально!