

«Повышенная тревожность в период пандемии. Что ее провоцирует и как избежать паники?»

В последнее время в обществе значительно повысился общий уровень тревожности. В первую очередь, это связано с утратой будущего. Влияет на состояние людей и огромное количество информации о коронавирусе (сovid-19). В большинстве своем она непроверенная и ничем не подтвержденная. Субъективный поток сознания обрушивается на людей из всех возможных источников. Помимо этого, из продажи начинают пропадать товары первой необходимости, а финансово-экономические новости только усугубляют ситуацию.

Все это способствует тому, что шумиха вокруг covid-19 разрастается в разы быстрее скорости распространения самого вируса, провоцируя у людей тревогу, а иногда и панику. И чем дальше — тем она заметнее.

В первую очередь обостряется недоверие друг к другу, к просто простывшим по весне людям. На каждого чихнувшего или закашлявшегося, на которого раньше и внимания не обратили бы, теперь многие смотрят с подозрением. А вдруг «оно»?

Внутреннее напряжение при необходимости выходить в места большого скопления людей присутствовало у многих и раньше, а сейчас уровень его значительно обостряется. На фоне этого гораздо ярче проявляются любые межличностные и общественные конфликты.

Еще один фактор, влияющий непосредственно на панические настроения общества, — боязнь будущего и перемен. И было бы неплохо, если бы это перерастало в процессы, направленные на достижение важных целей и получение положительных результатов. Увы, страх и тревога только отвлекают большинство людей от самореализации, создавая бестолковую защитную суету. Именно это и приводит, например, к бездумному опустошению полок в магазинах. Люди как «хомячки» несут запасы в свою норку.

Как же справиться с повышенной тревожностью, не поддаться всеобщим паническим настроениям?

- В первую очередь стоит фокусироваться на положительных событиях. Постараться не только ограничить то, что вас тревожит или расстраивает, но и научиться видеть хорошее вокруг себя. Например, можно сократить просмотр новостных передач, ограничить общение с «токсичными» людьми, то есть теми, кто постоянно жалуется, критикует, вызывает у вас раздражение или чувство моральной усталости.
- Стоит так же почитать аналитические материалы по статистике, динамике и особенностях разных инфекций. И успокоиться. Мы уже неоднократно переживали разного рода пандемии. Но кто об этом помнит сегодня и тревожится? От спокойного состояния психики, от малой подверженности стрессу шансов сохранить здоровый иммунитет становится гораздо больше.
- В конце дня, перед сном, возьмите за правило перечислить все то, что случилось хорошего за прошедший день, что порадовало вас, даже если это было что-то незначительное или мимолетное.
- Попробуйте проанализировать, что вас радует, а что расстраивает. Наметьте эти «счастливые, позитивные» пункты и постарайтесь в течение дня выполнять хотя бы один из них.
- С «тревожными» пунктами тоже стоит поработать. Вычеркните проблемы, на которые вы не можете повлиять. На каждую оставшуюся проблему пропишите решение. И действуйте. Ведь не зря говорят: «Дорогу осилит идущий».

- Для создания и укрепления спокойного внутреннего состояния неплохо помогают йога, аутотренинг, техники медитации, релаксации или дыхательные практики. В интернете сейчас много всего, попробуйте и найдите вариант, подходящий именно вам.
- Старайтесь больше двигаться: домашний спорт, свободные танцы под музыку. Всё подходит. Лишь бы не засидеться за гаджетами.
- Среди родственников, друзей или коллег наверняка найдется хотя бы один человек, которому вы можете доверять, и общение с которым повышает чувство внутреннего комфорта и уравновешенности. При необходимости, обратитесь к нему за помощью и поддержкой. В некоторых случаях таким человеком может стать и психолог.

Автор статьи: Оксанс Заширинская (доктор психологических наук по медицинской психологии, сертифицированный психотравматолог (в Германии, Швеции), профессор РХГА)

Вллюстрация: Паскаль Кэмпион