

Как не поддаться панике во время пандемии.

Ситуация с эпидемией серьезно действует на нервы, а новости с полей борьбы с коронавирусом вполне могут испортить настроение. Стресс и паника – основные проблемы человечества на сегодняшний день. Давайте поговорим, как обрести спокойствие во время карантина и самоизоляции.

Совет 1. Необходимо приобретать только те знания, которые уменьшают панику. Например, читать авторитетных экспертов на разных ресурсах. Не нужно путать с сообщениями обывателей в социальных сетях, которые наоборот повышают уровень страха.

Совет 2. Нужно быть предельно внимательным при чтении статей ученых, поскольку они могут быть некомпетентными в вирусологии. Поэтому необходимо обязательно узнать сферу деятельности ученого.

Совет 3. Чувство юмора отвлекает от паники, поэтому смейтесь и шутите. Проводите время с семьей весело. Играйте с детьми, смотрите комедии, читайте добрые сказки. А вместо бесконечных пересылок новостей о коронавирусе в мессенджерах отправьте другу карантинку.

Совет 4. Общайтесь. Стресс и беспокойство являются результатом физиологической реакции по принципу «Бей или беги». В этом процессе задействована симпатическая нервная система, а сам стресс провоцируется выбросом кортизола и норадреналина. Социальные связи, напротив, стимулируют синтез окситоцина (его еще называют «гормоном объятий») и оказывают на нас - или нашу парасимпатическую нервную систему, если быть точнее, - расслабляющий эффект. Хуже того, изоляция и отрыв от других людей порождают и усиливают беспокойство. Иными словами, социальные связи крайне важны для поддержания психического равновесия в любое время и особенно необходимы в тревожной обстановке. Поэтому во время изоляции активно общайтесь с родными и близкими по телефону или посредством видеосвязи, интересуйтесь их здоровьем, вместе стройте планы на будущее, ведь карантин рано или поздно закончится.

Совет 5. Не будьте одержимы. Король психических расстройств во время пандемии – желание тереть, чистить, дезинфицировать. А вдруг снова зараза налипла! Еще раз трем! Обсессивно – компульсивные расстройства, проще говоря, одержимость идеями – пожалуй, самое распространенное сейчас состояние. Люди все намывают, литрами выливают на себя антисептики. Им кажется, что так они себя защищают, но во всем должна быть мера! Если есть время на непрерывную дезинфекцию, можно часть его потратить на другие полезные занятия – начните мастерить, рисовать, читать, участвуйте во флэшмобах по исполнению песен, виртуально посещайте музеи.

Совет 6. Будьте физически активны! Занимайтесь дома, используя видеоуроки или онлайн-тренировки, и будьте здоровы и телом и духом!

Врач-психиатр ТПМПК
ГБОУ «Центр «Дар»
Давлятшина И.Р.