

Что делать, когда страшно? (рекомендации психолога)

Коронавирус сейчас - это тренд, который постоянно привлекает внимание. Про него пишут везде. Кто-то пишет про опасность, кто-то - про меры профилактики, кто-то - про лечение, вакцину, многие - про то, что не нужно паниковать. Но одно дело сказать “не паникуйте”, и другое дело не паниковать. Предлагаю поговорить об этом!!!

Разрешите себе контактировать со страхом!

Не стоит себя успокаивать во время эпидемии. Уточню - в стрессовой ситуации просто необходимо сохранять "трезвую голову", а точнее критически оценивать ситуацию, чтобы предпринимать правильные шаги. Страх - это естественное оружие человека, которое позволяет избегать естественных неприятностей. Вот пусть и выполняет свою миссию. А вот сделать так, чтобы ваш страх вам служил - это уже полезная идея.

Старый добрый принцип экспозиции (прививки) никто не отменял. Осознанный контакт с информацией, анализ информации вполне разумное поведение тогда, когда речь идет об эпидемии.

Спросите себя о том, что вы уже сделали для себя, чтобы поведенчески успокоить себя.

- Вы купили или сшили защитные маски и очки. Не понадобится во время коронавируса, будете использовать при ремонте.
- Вы сделали запас продуктов. И не потому, что еда исчезнет. А потому что лишний раз ходить в магазины во время сложной эпидобстановки не самая лучшая идея.
- Вы узнали телефон доставки еды. Пригодится всегда. И во время банальной простуды и когда вам просто лень идти в магазин.
- Вы пополнили домашнюю аптечку набором обычных лекарств и средств профилактики ОРВИ.
- Вы временно ограничили себя в части поездок и посещений общественных мест. В конце концов проведете больше времени семьей.

Ищите позитивные ожидания.

Авось пронесет - это не про позитивные ожидания. И “все будет хорошо” - тоже. А вот вам набор ориентировочных вариантов того, на что могут быть похоже позитивные ожидания:

Возможно, моих усилий будет достаточно для того, чтобы оставаться здоровым в этом году.

Возможно, я буду оперативно реагировать на изменяющиеся условия вокруг себя.

Возможно, я буду успокаивать особо тревожных людей вокруг себя.

Возможно, я уделю достаточно внимания сохранению собственного спокойствия.

Возможно, мне будет интересно вспоминать о том, как все суетились во время истории с коронавирусом.

Качество нашей жизни, в том числе, зависит от умения вовремя взять себя в руки, справиться с негативными эмоциями, проанализировать происходящее вокруг и взять на себя ответственность за принятие важных решений. А если у Вас есть близкие, дорогие и любимые люди, то Вы просто обязаны помочь им справиться с тревогой, страхом.