

**Как сохранить психическое здоровье и психологическое благополучие в период эпидемии.  
Просто о важном.**

Дорогие друзья!

Кто бы мог подумать, что сценарий, подобный компьютерной игре про заражение человечества вирусом, найдет столь яркое отражение в реальности? Читая в учебниках истории про страшные эпидемии или играя в игры про распространение опасной болезни, мы привыкли считать, что эти события – удел прошлого или фантастический вымысел. Но, несмотря на то, что ученые все время ищут и находят пути борьбы с вирусами, в мире не перестают появляться новые возбудители инфекций, которые в свою очередь становятся причинами новых заболеваний. Понимать механизмы передачи инфекций, знать и соблюдать простые правила поведения – это то, что существенно снизит риск заражения.

Как же происходит развитие инфекционной болезни? Возбудитель попадает в организм, и если иммунитет человека не может с ним справиться, то вирус начинает размножаться и выделять вещества, которые нарушают работу организма. Заразившийся человек становится опасным для окружающих людей. Даже в тех случаях, когда он сам переносит болезнь в легкой форме и не ощущает симптомов, может заражать всех вокруг.

Так происходит и сейчас. Весь мир следит за развитием эпидемии нового коронавируса (COVID-19). Скорость его распространения зависит от многих факторов, в том числе от способов, которыми вирус попадает от одного человека к другому. Существуют два самых распространенных пути передачи инфекции: контактно-бытовой, т.е. когда инфекция передается при непосредственном общении или через использование одних и тех же предметов окружающей среды. Например, вы дотронулись до ручки двери, которой до вас касался больной человек. Поэтому необходимо, например, мыть руки и обрабатывать поверхности дезинфицирующими средствами. Второй путь – воздушно-капельный, при котором заражение человека происходит при вдыхании воздуха, содержащего вирус. Примером такого попадания инфекции в организм можно назвать ситуацию, если вы проехали в лифте, где до вас уже успел чихнуть больной человек. Поэтому рекомендуют носить маски.

Для коронавируса характерны оба пути передачи, этим объясняется высокая скорость и легкость его распространения. Меры, принятые во многих странах, существенно ограничивающие контакты и передвижения людей направлены как раз на то, чтобы снизить скорость распространения заболевания и количество одновременно заболевших людей, тем самым дать возможность врачам успеть оказывать помощь всем, кому она необходима. Каждый человек может внести большой вклад в борьбу с эпидемией, если позаботится о себе и своих близких и будет следовать этим простым, но эффективным рекомендациям: максимально

ограничивать число контактов с другими людьми, вплоть до полной изоляции и соблюдать правила гигиены - использовать лицевые маски, как можно чаще мыть руки с мылом, и поддерживать чистоту в помещении.

Но кроме проблем со здоровьем эпидемия коронавируса может поставить нас перед рядом психологических сложностей, связанных с изменением привычного ритма жизни – переход на дистанционное обучение, невозможность встречаться с друзьями, посещать спортивные секции, кино и др. Здесь вы найдете объяснения самых распространенных состояний, которые могут возникнуть в подобных ситуациях, а также простые рекомендации, которые помогут справиться с происходящим.

## Сложности адаптации

### **Почему возникает?**

Сильно изменяется привычный образ жизни. Меняется форма обучения, нет возможности встречаться с друзьями и одноклассниками. Возникает ощущение неудобства и непривычности при выполнении даже самых обычных дел, неорганизованность.

Не понятно, по какому плану действовать в таких обстоятельствах.

Поэтому основная задача – составить четкий распорядок дня. Стараться максимально придерживаться составленного плана.

### **Как проявляется**

Ты можешь чувствовать себя напряженным и подавленным. Иногда может казаться, что никто не может тебе помочь, и из-за этого ты чувствуешь себя некомфортно. Возникает ощущение, что ты никогда не привыкнешь к этим новым условиям и трудностям в организации своей жизни в домашних делах и учебе.

Тебе может казаться, что родители тебя не понимают и не разделяют твои переживания, это может вызывать обиду, раздражение или даже гнев.

### **Что делать?**

➤ Самое главное – надо составить план на день, где отметить время пробуждения и отход ко сну, приемы пищи, время для учебы, выполнения домашних дел, отдыха и общения с друзьями через социальные сети или мессенджеры.

➤ Организуйте свое пространство для учебы и отдыха.

➤ Помогайте родителям с домашними делами.

➤ Занимайтесь спортом. Это не только поможет лучше себя чувствовать эмоционально и физически, но и укрепит иммунитет.

- Не забывайте посвящать время своим любимым делам (слушать любимую музыку, читать книги и пр.).
- Постарайтесь составить план не только на день, но и на неделю. Это поможет чувствовать себя увереннее.

### **Что не стоит делать!**

- Откладывать «на потом» запланированные дела. Это явление называется – прокрастинация. Нужно помнить, что несделанное, отложенное, незавершенное дело будет вызывать тревогу и раздражение, а сделанное позволит испытать положительные эмоции – этот механизм заложен физиологически. Выделяя дофамин – вещество, которое повышает настроение, наш мозг благодарит нас за сделанную работу.
- Запланировать слишком много или слишком сложное, масштабное дело. Лучше разбить то, что вы хотите сделать на этапы. Тогда психологическое вознаграждение ждет вас после выполнения каждого небольшого дела.
- Относиться попустительски к своему внешнему виду. Несмотря на то, что вы не выходите на улицу, уделяйте внимание своей внешности. Когда человек нравится себе, у него повышается настроение и самооценка.
- Не думайте, что родители раздражены именно вами (их жизнь сейчас тоже сильно поменялась).
- Не стоит думать, что такое состояние – это навсегда, вам требуется время на адаптацию к новым условиям.

## **Общая тревога**

### **Почему возникает?**

Тревога – это чувство, которое помогает человеку собраться, стать более внимательным. Однако есть случаи, когда тревога чрезмерна и тогда беспокойство становится очень сильным. Кажется, что ты не можешь с этим ничего сделать.

Тревогу и беспокойство очень часто может вызывать недостаток или избыток информации, особенно когда информация неоднозначная, противоречивая, разнонаправленная, излишне эмоционально окрашенная. В попытке как-то систематизировать ее, найти ответы, мы ищем и потребляем еще больше информации, которая, в свою очередь снова увеличивает тревогу.

Получается «замкнутый круг»: тревога → поиск информации в разных источниках → активное потребление больших объемов информации → повышение уровня тревоги.

В таком случае люди могут терять способность заниматься какой-либо деятельностью. Именно из-за этого сложно усидеть на одном месте, сконцентрироваться на тех задачах, которые надо выполнить. И из-за того, что не получается сосредоточиться и сделать запланированные дела, они накапливаются, беспокойство от этого увеличивается и начинает казаться, что все это «накрывает с головой».

### **Как проявляется**

Бессистемное и длительное просматривание информационных материалов по тревожащей теме, сложность остановиться.

Могут быть неприятные ощущения сильного сердцебиения, учащенного дыхания или неспособности сделать глубокий вдох, чувство тяжести в груди, покраснение или побледнение кожи, дрожь в руках, ощущение мышечного напряжения.

Кажется, что вы не можете сосредоточиться на чем-то конкретном, отвлечься на любимые дела. Может казаться, что вы подводите свою семью.

Возникает неусидчивость, постоянное и неконтролируемое беспокойство, частая смена настроения **по любому (в том числе положительному) поводу** и даже без видимых причин.

### **Что делать?**

➤ Помните, что информация – это такой же продукт для нашего мозга, как пища для тела. Мы все знаем, что в пищу лучше употреблять свежие, полезные продукты в достаточном количестве, но, не переедая; а что-то вредное – сладкое, жирное, фаст-фуд, можно себе позволить в виде исключения. Тоже с информацией: она должна быть свежей, то есть новой для вас и актуальной к моменту потребления; ее должно быть достаточно (в новостном плане – 3-5 источников). Важно и не «переесть» информацию, ограничить время, уделяемое этому (например, определить время просмотра новостей). А фаст-фудом в этом смысле могут выступать, например, глупые, страшные, смешные сюжеты, которые ИНОГДА смотрит практически каждый человек.

➤ Если возникает охватывающее чувство тревоги, отвлекитесь на время от задачи, посмотрите любимый фильм, послушайте музыку, почитайте книгу, а после вернитесь к тому, чем занимались;

➤ Даже в домашних условиях помните про спорт, танцы и физическую активность. Это помогает чувствовать себя лучше.

➤ Для расслабления можно делать дыхательные упражнения, (например, «вдох» на 4 счета – задержка дыхания на 2 счета – «выдох» на 6 счетов);

➤ Помните, что в случае необходимости вы можете попросить помощи у родителей, близких или специалистов.

### **Что не стоит делать!**

➤ Не прячьте свои переживания. В таких условиях переживать – это нормально.

➤ Не стесняйтесь обратиться за помощью к родителям, друзьям или специалистам (например, к психологу).

➤ Не ищите ответы на свои вопросы в недостоверных источниках информации.

➤ Не стоит считать, что вы не можете контролировать ситуацию, многое в ваших руках. И пусть может что-то не получится с первого раза, но с каждой последующей попыткой будет становиться лучше и лучше.

## **Ситуационная тревога**

### **Почему возникает?**

Это такое же переживание тревоги, но связанное с конкретной ситуацией (выполнение контрольных работ, подготовка к экзаменам, отношения с друзьями и пр.). Вашу тревогу в этом случае вызывает не обстановка в целом, а какая-то конкретная, важная лично для вас ситуация, страх что что-то в ней пойдет не так.

### **Как проявляется**

Могут быть неприятные ощущения сильного сердцебиения, учащенного дыхания или неспособности сделать глубокий вдох, чувство тяжести в груди, покраснение или побледнение кожных покровов, дрожь в руках, ощущение мышечного напряжения.

При выполнении какого-то конкретного действия, могут возникнуть страх, волнение, злость, раздражение.

Может возникать ощущение: «Я не хочу это делать!». Из-за этого вы можете начинать заменять важные дела посторонними, «выпадая» из графика.

### **Что делать?**

➤ Подумайте, что именно вас пугает в конкретных ситуациях, продумайте, что именно вы можете делать, какие действия и поступки, если

ситуация будет разворачиваться пугающим вас образом. Заранее потренируйтесь выполнять придуманные действия;

➤ Находясь дома, постарайтесь создать себе комфортные условия для занятий;

➤ Если чувствуете, что тревога нарастает, помогите себе сделав несколько упражнений. Для этого: разомните шею, плечи, выпрямите спину, сделайте глубокий медленный вдох/выдох, потрите ладони друг о друга, сожмите и разожмите пальцы рук, потрясите ногами, прижмите ступни к полу. Когда почувствуете расслабление, можете снова приступать к своим делам.

➤ Также дополнительно подойдут рекомендации, помогающие справиться с общей тревогой (см. выше).

### **Что не стоит делать!**

➤ Не надо прятать свои переживания. В таких условиях – это нормально.

➤ Не стесняйтесь обратиться за помощью к родителям, друзьям или специалистам (например, к психологу).

## **Межличностные конфликты**

### **Почему возникает?**

Нахождение в замкнутом пространстве без возможности выхода может быть сложным для всей семьи. Родители могут быть раздражительными, кричать и ругаться, младшие братья/сестры могут быть очень активными, старшие братья/сестры настаивать на «спокойствии» и уединении. Такие реакции имеют свойство развиваться по цепочке: чем сильнее эмоция одного, тем сильнее реакция другого.

### **Как проявляется**

Вы можете чувствовать, нарастающее раздражение при общении с родными. Может появляться желание остаться одному или потребность чаще находиться рядом с другими членами семьи, можете ощущать частые перепады настроения.

Возможно, вы столкнетесь с необычными, повторяющимися реакциями, как со своей стороны, так и со стороны родных (крики, слезы, брань, ссоры и т.д.).

## **Что делать?**

➤ Помните, что возникновение таких реакций в семье – это нормальная реакция на те обстоятельства, в которых вы оказались и они дискомфортны для каждого;

➤ Если вы чувствуете раздражение, помните, что вы можете попробовать успокоиться. Для этого можно сделать несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, посчитать все предметы одного цвета в комнате, постараться интенсивно подвигаться;

➤ Проявляйте самостоятельность при выполнении домашних дел;

➤ Обустройте свое место для уединения так, как хочется самому;

➤ Выделяйте время для общения с друзьями через социальные сети или мессенджеры.

## **Что не стоит делать!**

➤ Не забывайте, что ссоры и конфликты происходят не из-за того, что кто-то «плохой» или «плохие» родители, причиной может быть сложившаяся ситуация;

➤ Не закрывайтесь от родных и друзей, постарайтесь рассказывать о своих сложностях и о том, что в поведении или речи родных и друзей вас обижает.

Подведем итоги и сформулируем общие рекомендации, которые помогут тебе преодолеть этот период:

1. Составьте свой план на время изоляции (ежедневный / еженедельный, индивидуальный, запишите основные моменты). Структурирование времени помогает.
2. Будьте активным (посещайте онлайн занятия, помогайте по дому).
3. Сосредоточьтесь на здоровом образе жизни (достаточно спите, вовремя питайтесь, делайте физические упражнения).
4. Оставьте время на расслабление (музыка, чтение, фильмы, хобби).
5. Используйте официальные источники для получения информации о ситуации.
6. Используйте дистанционные способы (социальные сети, интернет ресурсы, видеохостинги и пр.) для досуга и самообразования.
7. Старайтесь поддерживать хорошее настроение.
8. Общайтесь с одноклассниками, оставайтесь на связи с близкими людьми (дома, по телефону, в мессенджерах, в социальных сетях). Не забывайте общаться с пожилыми людьми в семье, и людьми, которые могут беспокоиться о вас.

9. Помогайте другим – это полезно и для нас самих. Помощь тому, кто нуждается, позволяет почувствовать себя нужным и отвлечься от повседневных тревог.
10. Не стесняйтесь обращаться за эмоциональной поддержкой к родным, близким и, при необходимости, к специалистам.