Психологи рассказали, как уберечь психику от страха перед коронавирусом

«Это новая реальность с высокой угрозой здоровью и жизни человека»

23.03.2020 г. в 21:03

Пандемия коронавируса бьет не только по материальному миру, будь то человеческое тело или мировая экономика с ее производственными процессами, объемами ВВП или ценами на нефть. Не менее опасна она для психологического, а то и психического здоровья людей, подтачиваемого постоянными стрессами. Рекомендации по предотвращению негативных психологических последствий эпидемии и советы по борьбе с повышенной тревожностью родителей и детей разработали и представили в «МК» ведущие специалисты Московского государственного психолого-педагогического университета и МГУ им. Ломоносова.



фото: pixabay.com

Чувство безопасности, психологического комфорта и покоя создают обстановка, стиль жизни, психологическая атмосфера, то есть все привычное для человека. Поэтому «в первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня»,- заявили «МК» разработчики рекомендаций родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении с факультетов «Психология образования» и «Юридическая психология» МГППУ.

Другой важнейший фактор сохранения морального здоровья детей таков: «Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы».

При этом «во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). А вот домашними заданиями в режиме онлайн надо заниматься побольше. И желательно вместе: «Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком,. Впрочем, надо предусмотреть и периоды самостоятельной активности ребенка (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались».

Конечно, это нелегко. Ведь «актуальная ситуация жизни современного человека является экстремальной, - констатирует профессор МГУ Мадрудин Магомед-Эминов. - В ней существование человека выходит за пределы обычной, повседневной реальности, нарушая привычный уклад жизни, в новую реальность с высокой угрозой здоровью и жизни человека, его окружения и общества. Она характеризуется высокой неопределенностью, непрогнозируемостью, изменчивостью требований и оценок происходящего. Отмечается несовпадение требований наличной реальности и нависшей угрозы, реальность которой часто отклоняется, порой воспринимается как декларируемая».

В итоге, по словам эксперта, «под психологическим ударом оказываются фундаментальная вера в собственную неуязвимость и символическое переживание бессмертия, вера в стабильность мира, его прогнозируемость, приходит осознание конечности человеческих возможностей». Пережить это состояние с наименьшими потерями, надеется эксперт, помогут подготовленным им психологические рекомендации о поведении и деятельности человека в экстремальной ситуации пандемии COVID-19.

- Прежде всего, необходим настрой на активное, позитивное, оптимистическое, и что важно, реалистичное отношение к жизни, позволяющее задействовать новые глубинные ресурсы личности. Притом так, чтобы продолжать существовать полноценно, но в то же время, учитывая реальную угрозу и заботясь о здоровье и жизни как своей, так и окружающих,- отмечает Магомед-Эминов.

Второе — конструктивно работать с информацией о пандемии, получать ее из официальных источников, не втягиваясь в споры с окружающими, перепалки в соцсетях и мессенджерах и исключить массовые рассылки и репосты из непроверенных источников. Третье - работать над собой, чтобы создавать и поддерживать наиболее эффективную в данной жизненной ситуации работу личности, жизнестойкость, психологическую, эмоциональную стабильность, укреплять в себе (и помочь в этом окружающим) жизнеутверждающие смыслы и ориентиры. Сохранять внутреннее и внешнее спокойствие, дистанцироваться от негативных образов и ситуаций, не «заводить» себя рисованием в воображении страшных картин их угроз, а создавать конструктивный настрой и настроение. Продолжать заботиться о жизни, занимаясь насущными, порой рутинными делами, домашними заботами, которые до этого, возможно, откладывались. Не забывайте о творчестве, хобби, интеллектуальном и культурном развитии, личностном росте, общении с близкими. При этом заботясь о себе, не забывайте о других.

И, наконец, о сознательной самоизоляции. Она, по словам эксперта, «неизбежно влечет за собой ряд последствий, таких как социальное дистанцирование, замкнутый образ жизни, она требует распределения времени, ролей, личного пространства, продуманного баланса между активностью и расслаблением, общением и потребностью в уединении, самодисциплины. В этой ситуации помогите детям соблюдать медицинские и иные рекомендации, перестроить их жизнедеятельность, в том числе, учебную, образовательную, воспитательную деятельность, творческие занятия, игры. Поддерживайте близких, помогите пожилым родственникам, которые попадают в зону особого риска. Проявляйте сопереживание и соучастие в жизни своего окружения с учетом требований к дистантности. Забота о других поддерживает в Вас позитивный настрой и повышает осмысленность жизни».

© ЗАО "Редакция газеты "Московский Комсомолец" Электронное периодическое издание «MK.ru»