

Уважаемые преподаватели, студенты, сотрудники университета!

Ситуацию, связанную с распространением коронавируса, можно считать экстремальной. К экстремальным относят такие ситуации, которые выходят за пределы обычного, «нормального» человеческого опыта.

Экстремальность ситуации определяют факторы, к которым человек еще не адаптирован и не готов действовать в их условиях. Степень экстремальности ситуации определяется силой, продолжительностью, новизной, непривычностью проявления этих факторов. Действительно, мы ранее не встречались с пандемией. Какие же факторы придают ситуации признаки экстремальности?

Первый фактор – различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации.

Второй фактор – дефицит необходимой информации или явный избыток противоречивой информации. Сегодня в сети Интернет фейковая информация в избытке.

Третий фактор – чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряжение.

Следует помнить, что экстремальной ситуацию делает не только реальная, объективно существующая угроза жизни для самого себя или близких людей, но и наше отношение к происходящему. Каждый человек воспринимает одну и ту же ситуацию индивидуально. Поэтому можно утверждать, что критерий «экстремальности» ситуации находится, скорее, во внутреннем, психологическом плане личности. Известная мудрость гласит: «Жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит, и на 90% — из того, что мы об этом думаем».

По мнению заведующего кафедрой психологии личности факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова профессора А.Г. Асмолова, многие наши сограждане выбрали реакцию «бесстрашия», которая связана с так называемой страусиной политикой в поведении человека. Страус, как вы

знаете, при виде опасности прячет голову в песок. У нас огромное количество «страусов», они прячут голову в песок – независимо от возраста, социального статуса и многих других причин. Поведение в стиле страуса, как описывают психоаналитики, является мощным механизмом, психологической защитой от опасности в условиях стресса. Этот тип реакции помогает человеку сохранить себя в сложившихся условиях.

Другие, оставаясь дома, испытывают стресс, связанный с одиночеством и неизвестностью.

Соблюдение определённой физической дистанции между людьми, действительно, может помочь существенно замедлить распространение инфекции. В век цифровых коммуникаций в период карантина можно пользоваться современными технологиями для преодоления социальной дистанции, сохраняя при этом дистанцию физическую. Связь через какое-либо средство коммуникации функционирует лучше всего, когда человек общается с кем-то, кого он хорошо знает: родителями, бабушкой и дедушкой, лучшим другом. При этом надо помнить, что в социальных сетях не стоит проводить целый день и верить всему, что в них распространяется. Существует официальный интернет-ресурс для информирования населения по вопросам коронавируса (COVID-19): стопкоронавирус.рф, группа «Антивирус».

Поскольку люди – социальные существа, они могут заражать друг друга своими эмоциональными состояниями. Поэтому сейчас следует свести к минимуму такое общение с людьми, после которого у вас возникает чувство душевной тяжести или грусти.

Наш мир очень быстро меняется. С учетом новостей сложно не беспокоиться о том, что все это значит для вас и для тех, кого вы любите. Беспокойство и тревога и в лучшие времена – проблемы довольно распространенные, а когда их становится слишком много, то они заполняют собой все вокруг.

Как справиться с беспокойством?

- **Поддерживайте жизненный баланс.**

Психологическое благополучие достигается путем поддержания баланса между занятиями, которые приносят чувства удовольствия, достижения и близости, например: занятие йогой или вязание, чтение любимой интересной книги; наведение порядка в шкафу, уборка дома; общение по телефону с близким другом или родными, общение с домашними животными.

- **Научитесь различать беспокойство, связанное с реальными проблемами, и беспокойство мнимое, «гипотетическое».**

Задайте себе следующие вопросы:

О чем я беспокоюсь? Могу ли я что-то сделать с этой проблемой?

Если Вы ответите «да», то придумайте, что Вы могли бы сделать.

Напишите список вариантов.

Могу ли я сделать что-то прямо сейчас? Если ответите «да», то сделайте это.

Если Вы ответите «нет», отпустите беспокойство и сосредоточьтесь на чем-то еще важном для вас прямо сейчас.

- **Выделите для своего беспокойства определенное время.**

В какое время дня, по вашему мнению, у вас будет оптимальный настрой, чтобы уделить внимание беспокойству?

Когда вас, скорее всего, никто не побеспокоит?

Если не знаете, какое время посвятить беспокойству, можно начать с 15–30 минут каждое утро в 7:00.

- **Развивайте в себе осознанность.** Освоение навыков осознанности может помочь нам отпустить беспокойство и вернуться в настоящий момент. Например, если сосредоточиться на движении грудной клетки при дыхании или звуках, которые вы слышите вокруг, они могут стать полезными «якорями», которые держат вас в контакте с настоящим моментом и позволяют отпустить беспокойство.

Пройдите по ступенькам следующей лестницы, думая о предмете своего беспокойства:

1. безнадежность — надежда;
2. безнадежность — надежда — уверенность;
3. безнадежность — надежда — уверенность — вера;
4. безнадежность — надежда — уверенность — вера — знание;
5. вера — знание — действия — опыт — результаты.

Отследите, как изменился эмоциональный фон Вашего настроения.

Здоровья всем нам!

*Коллектив кафедры философии,
гуманитарных наук и психологии
Саратовского ГМУ им. В.И. Разумовского*