КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ПАНИКЕ?

Наше общество в очередной раз переживает непростые времена. Но у наших соотечественников большой опыт переживания кризисов – справимся и с этим! Давайте посмотрим и порассуждаем, что нам для этого нужно знать и предпринять.

Настоящей паники по поводу ситуации с коронавирусом у нас пока не наблюдается. В психологии паника – это состояние массового страха при явной или мнимой угрозе. Паника является сильной стрессовой реакцией организма на события или очень интенсивные, или совсем неизвестные ранее.

На данный момент мы наблюдаем другой феномен, описанный психологами - эмоциональное заражение. Это такая ситуация, при которой психологическое состояние передаётся от одних людей к другим. Участвовать в таком процессе могут как отдельные персонажи, так и группы лиц. Раньше, чтобы заражение осуществилось, нужен был непосредственный контакт, но сейчас также можно «заразиться» через виртуальное общение и другие виды взаимодействия, а также через СМИ. Так или иначе, результатом станет передача состояния психики.

Кто-то из нас больше склонен к эмоциональному заражению, а кто-то меньше. Но природой так заложено, что на изменившуюся ситуацию в каждом включается реакция переживания стресса – мобилизация организма. В работу вступает древняя часть мозга – «рептильный мозг» - отвечающий за инстинкты и биологически вынужденное поведение. По его сигналу организмом вырабатывается «коктейль» из трёх основных гормонов (адреналин, норадреналин, кортизол), и от его состава люди по-разному реагируют на стресс. Физиолог У. Кеннон изучил эти стратегии ещё в 1929 году и сейчас образно их называют: «Беги, сражайся, замри». Как это проявляется? Те, кто использует стратегию «беги», их ещё называют зайцами, сеют панику и создают суету: «Всё пропало! Мы все умрём!» При чём такая реакция проявляется у всех, не зависимо от статуса и занимаемого положения. Это надо понимать, когда смотришь и слушаешь новости, официальные и не очень. Те, у кого стратегия «сражайся», их называют львы, готовы действовать, возглавить любое сражение, «ввязаться в драку», а в ситуации с коронавирусом закупают всё необходимое (как они считают) в магазинах или бурно отстаивают своё видение ситуации в спорах. Люди со стратегией «замри», называемые опоссумами, находятся в некотором оцепенении и надеются, что вся эта история с вирусом просто сама собой пройдёт и растворится. Среди этих стратегий нет правильных или неправильных, природой они все задуманы для выживания биологического вида – одни возглавляли бегство, другие сражались и защищались, а третьи, в случае если вдруг погибли все остальные, имели шанс выжить, пролежав в обмороке под кустом.

В отличии от наших предков у нас с вами в головном мозге есть «капитан на капитанском мостике» — это лобные доли. Они отвечают за логику и позволяют нам перейти от биологически вынужденного поведения к осознанному целесообразно-волевому со стратегией: «Остановись, подумай, прими решение и действуй по плану».

Чем можно себе помочь?

1. Уменьшить количество информации про вирус, использовать только официальные источники и в ограниченном количестве! Никаких слухов, родительских чатиков, соцсетей и групп! Не слушать и не передавать другим.

2. Если чувствуете, что эмоции берут верх, просто вспомните, что у вас есть «капитан» мозга, начните:

* сложные устные арифметические вычисления, например: 235 умножить на 27,4;
* обратный отсчёт: 99, 98, 97…;
* вспомните и перечислите английские неправильные глаголы и т.д.

3. Эмоционально не поддерживать разговоры про ситуацию с вирусом, уходить или молчать, не продолжая эту тему. В общественных местах можно воспользоваться наушниками.

4. Тем, кто привык всё контролировать, бывает сложно в момент хаоса, но можно выбрать какую-то одну сферу, где ваш контроль реален и сосредоточиться на этом.

5. Использовать упражнения для расслабления, соблюдать режим сна. Один из способов расслабиться - прогрессивная мышечная релаксация, вы можете самостоятельно её освоить и применять https://zen.yandex.ru/media/id/5cb8631164549d00b3dcc75e/progressivnaia-myshechnaia-relaksaciia-5dd6f8a4cf927e718e2e1ccb?utm\_source=serp

Если не получается справиться самостоятельно со своим эмоциональным состоянием, то желательно обратиться к специалисту.

Педагог-психолог Хабалова И.Н.