**Психологическая помощь в коронавирус   
консультация**

**Психологическая помощь в коронавирус.**



Что такое коронавирус для человеческого восприятия? Это нечто большое и страшное, от него болеют и умирают, его нельзя запереть или уничтожить (пока что), оно распространяется быстро и бесконтрольно.

И в связи с таким восприятием возникают соответствующие чувства и экзистенциальные переживания:

- страх смерти - своей и близких;

- тревога за ближайшее и отдаленное будущее;

- попадание в детскую позицию, которой свойственны ощущения уязвимости, беспомощности, бессилия перед чем-то большим, сильным и неконтролируемым (взрослыми);

- обесценивание прежних идеалов и приоритетов, выход на первый план инстинктов выживания, самосохранения;

- раздражение из-за вынужденности перестраивать свои планы в связи с закрытием школ на карантин, отказом от перелётов и массовых мероприятий, закупкой продуктов и т.п.;

- возмущение, что заболевшие люди не предпринимали меры предосторожности, поехали в другие страны и заразили других людей;

- злость на правительство, медиков и иных представителей другого «большого и сильного», которые «только они!» могут защитить, но не предпринимают необходимые меры (хотя стопроцентно никто не знает, какие меры верные, а какие - нет).

Все эти чувства и переживания не нужно игнорировать. Но чтобы не скатываться в другую крайность - паники, важно признавать и проживать все свои чувства и эмоции.

Вот несколько советов, которым вы можете придерживаться, и тем самым контролировать свои эмоции и переживания.

1. **Контролировать источники, откуда вы получаете информацию.** В наше время перенасыщенности медиа, особенно в интернете, важно понимать первоисточник информации. Не давайте непроверенным источникам влиять на ваше состояние. А также определите для себя оптимальное количество информации, которое будет для вас полезным, а не токсичным.

2. **Создать свою позицию в данном вопросе и руководствуйтесь ею в принятии дальнейших решений.** Позиция - это то, как вы относитесь к ситуации и что делаете в связи с ней (ограничиваете ли посещение публичных мест, переходите ли на домашний офис и т.д.). Она даёт внутреннюю опору. Однако, позиция должна быть как достаточно устойчивой, чтобы на неё опираться, так и гибкой, чтобы мочь изменяться в связи с поступлением новой информации. И оставляйте право другим иметь свою позицию, отличную от вашей. Не успокаивайте паникеров и не пытайтесь расшевелить скептиков. Поберегите энергию на выполнение следующих пунктов.

3. **Выбирать людей в своём окружении для общения о ситуации и своих переживаниях.**Разговоров о коронавирусе сейчас очень много. Найдите тот круг общения, где вас поддерживают, делятся нужной информацией, помогают пережить эмоции, успокаивают, заботятся, подбадривают. И воздержитесь от контактов с людьми, которые  не помогают, от общения с которыми ваше эмоциональное состояние только ухудшается.

4. **Заботиться о своём физическом состоянии.** Дыхание - это первое и порой единственное, что вы можете контролировать. Даже при панических атаках самое главное - дышать и замечать своё дыхание. Вообще ваше тело может помогать, вам заземляться в здесь и сейчас, чувствовать, как ноги опираются на землю, как сердце бьется, как вы делаете вдох и выдох. Можете, как просто возвращаться к ощущениям в теле в течение дня, так и сделать специальные процедуры для гармонизации физического состояния - сон, прогулки, массаж, медитация, спорт.

5. **Принимать все свои чувства и эмоции, давать им место и время, не держать в себе.** Реально сейчас отсутствует эталон «нормальности» реакции. Поэтому не стоит сомневаться в своей адекватности. Вы имеете право на свой способ и уровень переживания. Пользуйтесь стандартными психологическими способами: назвать чувство, конкретизировать его - к чему/кому и по какому поводу оно возникло, нарисовать само чувство или себя с этим чувством и посмотреть со стороны, выписать все свои тревожные мысли, поговорить с близкими, психологом и др.

6. **Находить адекватные способы выхода своей тревоги.** Ведь тревога - это остановленное действие. То есть энергия на это действие высвободилась, а приложить ее некуда. Или кажется, что некуда! Найдите то, что вы можете сделать. Начиная от закупки продуктов и заканчивая созданием общественной организации для борьбы с короновирусом. Даже постоянные разговоры и многочисленные посты в ленте - это тоже выплеск энергии тревоги.

Если все-таки уровень тревоги мешает вашей нормальной жизнедеятельности и вышеизложенные советы не помогают, вы можете обратиться за консультацией к психологу, где будет место и время для ваших переживаний  и профессиональная помощь.

Будьте здоровы!