



КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ПАНИКЕ

Пять советов психотерапевта, как сохранить спокойствие во время пандемии.

Очертить границы, принять свои эмоции и понять, что все это не навсегда, – вот несколько базовых способов сохранить душевное равновесие в ситуации, когда мир вокруг меняется каждый день.

НЕСМОТРЯ НА ЗАПОЛНИВШИЙ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КОНТЕНТ О ТОМ, ЧТО НУЖНО УДАРИТЬСЯ В ДУХОВНОСТЬ, СЛОЖИВШАЯСЯ СИТУАЦИЯ – ЭТО НЕ ПРОСТО «ВОЗМОЖНОСТЬ ПОБЫТЬ ДОМА И ПОЧИТАТЬ».

Прошла уже неделя с тех пор, как мы с парнем отправились из квартиры на Манхэттене в Мэриленд. Изначально повод для поездки был радостный – бат-мицва его племянницы. Однако когда мы приехали в Филадельфию, ощущение было странное. Наблюдая за окном подозрительно пустынные дороги и одновременно слушая обращение президента к гражданам, мы чувствовали себя героями какого-то фантастического триллера-антиутопии.

Вскоре после нашего приезда бат-мицву отменили. После сочувственных объятий и пролитых слез я удалила все мероприятия из своего Google-календаря. Поначалу планировалась пара-тройка свадеб, конференций и выступления в рамках различных мероприятий, на которых я бы заработала десятки тысяч долларов, но теперь это все превратилось в чистый холст. Я не могу планировать ничего дальше, чем нам несколько дней вперед, и из-за этого очень трудно ориентироваться, будто расползается густой туман, и я не вижу дорогу впереди.

Направления моего бизнеса по онлайн-психотерапии и коучингу застыли на месте (пока), и относительная стабильность есть только в краткосрочной перспективе. За последнюю неделю доходы компаний большинства моих клиентов резко сократились – на неопределенное время. Моя соседка с волнением призналась мне, что денег для аренды жилья у нее осталось только на два месяца. Мой близкий друг хочет уехать домой в Торонто, чтобы быть рядом с семьей, но в то же время боится заразить маму с ослабленным иммунитетом. Чем больше позиций теряет рынок, тем хуже спится моему молодому человеку. Возросли объемы продаж огнестрельного оружия и боеприпасов, наверное, так многие пытаются побороть страх и создать чувство защищенности. А еще больше людей сейчас пытаются жить в условиях кризиса, когда детей нельзя оставить ни в школе, ни в детском саду, ни в кружках и приходится постоянно объяснять, почему им нельзя на детскую площадку.



Многим людям приходится работать из дома с детьми, которых нельзя оставить ни в школе, ни в саду, ни в кружках.

ПРАКТИЧЕСКИ НИКТО ИЗ НАС НЕ ЗАЩИЩЕН В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ПЛАНЕ В ЭТО «БЕСПРЕЦЕДЕНТНОЕ» ВРЕМЯ.

Несмотря на заполонивший социальные сети контент о том, что нужно удариться в духовность, сложившаяся ситуация – это не просто «возможность побыть дома и почитать». 40% американцев заявляют, что неожиданные траты на \$400 для них стали бы серьезной проблемой. Безработица, надвигающаяся рецессия и потенциальный кризис системы здравоохранения – неприятные обстоятельства для тех, у кого есть накопления, и ужасающие для тех, у кого их нет. Буря непредсказуемых факторов усугубляется не только проникшей во все аспекты жизни неопределенностью, но и резким отказом от привычных механизмов приспособления, с помощью которых мы сохраняем психическое равновесие. Так, мы больше не можем сходить в спортзал, на занятие йогой, поболтать с коллегами, пойти в театр, салон красоты или даже в кафе. Побывать наедине с собой дома тоже вряд ли удастся, потому что дети теперь не ходят в школу.

Практически никто из нас не защищен в психологическом плане в это «беспрецедентное» время. И неважно, связан ли ваш дискомфорт в первую очередь с вопросами здоровья, финансовой стабильности либо абстрактным туманом неопределенности, – наше совокупное настроение по всему миру можно охарактеризовать как что-то среднее между дезориентацией и паникой. А так как наши обычные ориентиры и привычки встали под большой знак вопроса, я хочу поделиться несколькими советами по сохранению психического благополучия, которые я даю своим собственным клиентам.

1. Общайтесь (осмотрительно)

Стресс и беспокойство являются результатом физиологической реакции по принципу «Бей или беги». В этом процессе задействована симпатическая нервная система, а сам он провоцируется выбросом кортизола и норадреналина. Социальные связи, напротив, стимулируют синтез окситоцина (его еще называют «гормоном объятий») и оказывают на нас – или нашу парасимпатическую нервную систему, если быть точнее, – расслабляющий эффект. Хуже того, изоляция и отрыв от других людей порождают и усиливают беспокойство. Иными словами, социальные связи крайне важны для поддержания психического равновесия в любое время и особенно необходимы в тревожной обстановке.



Изоляция и отрыв от других людей порождают и усиливают беспокойство.

СТРЕСС И БЕСПОКОЙСТВО ЯВЛЯЮТСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ ПО ПРИНЦИПУ «БЕЙ ИЛИ БЕГИ».

Сейчас нам больше чем когда-либо нужно активно проявлять заинтересованность в связях с другими людьми. Мы теперь не можем зарядиться с утра от беседы с бариста в кофейне, перекусить с коллегой или сходить на свидание в новый бар. Взаимодействие с сожителями, семьей или соседями после мытья рук превратились в нечто более личное. Никогда еще не было настолько подходящего повода для того, чтобы завести домашнего питомца.

Обычное общение в прошлом. В интересах вашего собственного психического здоровья призываю выносить общение отдельным пунктом в личном графике. Разумеется, связи в условиях «социального дистанцирования» имеют свои ограничения. Как проще всего решить эту проблему? Помните, как мы раньше звонили по телефону? Попробуйте делать это снова. Кроме того, теперь есть и возможность совершать групповые звонки в FaceTime... Так можно будет без труда устраивать беседы с тремя участниками. Многие организации предлагают собственные группы поддержки или безопасные версии личных групповых встреч посредством видеоконференций Zoom. Если вам хорошо дается социальная работа, то налаживайте связи с другими, — человечеству сейчас остро необходима ваша поддержка на расстоянии.



Видеозвонки – хорошая возможность пообщаться с близкими в условиях изоляции.

СЕЙЧАС НАМ БОЛЬШЕ ЧЕМ КОГДА-ЛИБО НУЖНО АКТИВНО ПРОЯВЛЯТЬ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В СВЯЗЯХ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.

2. Помните, что вакцина будет. И обстановка наладится. Мы не будем избегать социальных контактов всегда

Когда мы испытываем неприятные эмоции, то часто забываем о том, что это временно. Текущая ситуация не будет длиться вечно. Через двадцать лет нам не придется рассказывать внукам, что «в наше время мы могли заниматься делами в группах» или «в вашем возрасте мы не носили защитные костюмы, если нужно было выйти из дома».

И хотя нам пока неизвестно, когда будет разработана вакцина, мы точно знаем, что ученые активно над ней работают. Впереди целый сезон дискомфорта, время психологического и эмоционального напряжения. Но кризис временный.

3. Подойдите к заботе о себе творчески и попробуйте очертить собственные границы

Лично для меня забота о себе включала досуг с друзьями, танцы, йогу, акупунктуру, массаж, футбол, педикюр, психотерапию и матча в любимой кофейне. Я часто ходила в воркшопы WeWork, чтобы соблюдать рабочую дисциплину и как-нибудь сменить обстановку. Более того, в течение недели я посещала многочисленные мероприятия, чтобы отдохнуть и познакомиться с новыми людьми. Но мою прекрасную жизнь в Нью-Йорке пришлось поставить в режим паузы на неопределенный срок, и теперь я учусь ухаживать за собой в совсем иной обстановке (пока что это совместная жизнь с семьей сестры моего молодого человека).

ОБЫЧНОЕ ОБЩЕНИЕ В ПРОШЛОМ. В ИНТЕРЕСАХ ВАШЕГО СОБСТВЕННОГО ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРИЗЫВАЮ ВЫНОСИТЬ ОБЩЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫМ ПУНКТОМ В ЛИЧНОМ ГРАФИКЕ.

По-видимому, нам предстоит не эстафета, а целый марафон. А это значит, что забота о себе важна как никогда. Несмотря на ощутимую тягу к разрушительным механизмам приспособления, постарайтесь определить арсенал более действенных

способов самоподдержки. Ограничьте использование социальных сетей, составьте список вещей, которые дают чувство удовлетворения: ведите дневник наблюдений, пишите электронные письма старым друзьям, выходите на прогулки, занимайтесь йогой дома по видеоматериалам, скачайте приложения для медитации, смотрите по вечерам фильмы, проходите психотерапию удаленно, читайте, займитесь творчеством, садоводством, уборкой, испеките что-нибудь, примите ванну, собирайте пазлы, слушайте подкасты, проходите онлайн-курсы.



Составьте список вещей, которые дают чувство удовлетворения. К примеру, занятия йогой.

ЕСЛИ ВАМ ХОРОШО ДАЕТСЯ СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА, ТО НАЛАЖИВАЙТЕ СВЯЗИ С ДРУГИМИ, – ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ СЕЙЧАС ОСТРО НЕОБХОДИМА ВАША ПОДДЕРЖКА НА РАССТОЯНИИ.

Неотъемлемый аспект заботы о себе, который зачастую теряется в разговорах о «защитных масках и пенах для ванн» — это

В такой ситуации помогут следующие примеры установки границ:

- «С кем, как не с тобой, мне сидеть на карантине, но сейчас мне нужно прогуляться одному»;
- «Я вижу, что ты хочешь «оставаться на позитиве». Но мне комфортнее готовиться к худшему, и я был бы очень благодарен, если бы ты перестал говорить мне, что нужно ценить то, что уже есть»;
- «Раз уж мы оба работаем из дома, я бы хотел, чтобы это происходило в тишине. Если ты хочешь послушать музыку или новости, делай это, пожалуйста, в наушниках или в другой комнате»;
- «Я понимаю, что общение твоих детей с другими тебя не беспокоит, но я бы хотела, чтобы мои в это время общались только с семьей».

КОГДА МЫ ИСПЫТЫВАЕМ НЕПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ, ТО ЧАСТО ЗАБЫВАЕМ О ТОМ, ЧТО ЭТО ВРЕМЕННО.
ТЕКУЩАЯ СИТУАЦИЯ НЕ БУДЕТ ДЛИТЬСЯ ВЕЧНО.

4. Не осуждайте себя за какие бы то ни было эмоции

Не важно, кажется вам, что мир перевернулся с ног на голову, или ваша самая большая головная боль — приспособиться к работе из дома. Дискомфорт сейчас испытывают все. Это нормальная и во многих случаях здоровая реакция на текущее положение дел. Как люди, мы заставляем себя поверить в иллюзию предсказуемости будущего, чтобы облегчить чувство тревожности. Именно на этой иллюзии мы строим все свои планы и чувствуем некоторый контроль над собственной жизнью. Поэтому даже если в настоящий момент вы не особо беспокоитесь по поводу здоровья и работы, чувствуется, что, пока мы все подстраиваемся под хроническую и вездесущую неопределенность, общество находится «на грани».



Дискомфорт сейчас испытывают все. На фото: очередь в супермаркет в Милане, Италия.

НЕСМОТРЯ НА ОЩУТИМУЮ ТЯГУ К РАЗРУШИТЕЛЬНЫМ МЕХАНИЗМАМ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ОПРЕДЕЛИТЬ АРСЕНАЛ БОЛЕЕ ДЕЙСТВЕННЫХ СПОСОБОВ САМОПОДДЕРЖКИ.

Добавьте к этому отказ от устоявшихся привычек и ежедневных ритуалов, а также дополнительный стресс от социального дистанцирования, — и ожидать, что ситуация никак на вас не отразится, просто нереально. В последнюю неделю львиная доля моей работы с клиентами была направлена на то, чтобы помочь им подстроить свои ожидания под свое же общее настроение на данный момент. Как я уже сказала, нам предстоит сезон дискомфорта. Будем надеяться, что он продлится недолго. Однако как мы ожидаем понижения температуры зимой и соответственно готовимся к нему, так же мы должны теперь подготовиться к повышенному уровню беспокойства и другим непонятным эмоциям. Осуждение и попытки противостоять таким сложным чувствам в действительности лишь усугубляют положение и отдаляют нас от того, что нам нужно.

Вы можете поэкспериментировать с этим. Сперва скажите себе: «Расслабься» или «Перестань об этом думать!». Какие ощущения? Теперь скажите: «Понятно, почему в этот странный переходный период ты чувствуешь [название эмоции]. Любой другой на твоём месте испытывал бы то же самое». Что чувствуете теперь? Если вы такой же, как большинство, то сосуществовать себе самому гораздо полезнее, чем отвергать или осуждать чувства других.

Наконец, не стоит забывать о том, что тревожность предваряет действие. Она будто даёт нам понять, что нужно обратить внимание на потенциальную угрозу. В этом случае без тревоги у нас не было бы мотивации воспринимать опасность всерьёз и защищаться от нее — как лично, так и на глобальном уровне. Принять неразумные и импульсивные решения мы рискуем только при неосмотрительности и неосторожности в реакции на свои эмоции.

ДИСКОМФОРТ СЕЙЧАС ИСПЫТЫВАЮТ ВСЕ. ЭТО НОРМАЛЬНАЯ И ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ ЗДОРОВАЯ РЕАКЦИЯ НА ТЕКУЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЕЛ.

5. Доверьтесь личной и коллективной стрессоустойчивости

Распространенный и эффективный способ побороть чувство тревоги — разыграть наихудший возможный вариант и говорить «И что тогда?» до тех пор, пока не вернется ощущение уверенности и контроля над происходящим. Тем не менее в этой ситуации трудно представить, с чем нам придется иметь дело, если вдруг положение ухудшится настолько, насколько рисует наше воображение. Хотя беспокойство очень часто показывает нам грандиозные и невероятные картины, в этом случае трудно понять, когда тревога просто нагнетает страх, а когда делает объективный прогноз.

При огромном количестве неизвестных переменных просто нереалистично (и даже глупо) слепо верить в то, что «все будет хорошо!». Намного разумнее будет ожидать определенных трудностей впереди и наилучшим образом к ним готовиться. Но если оставить в стороне чувство страха (куда без него), призываю вас не сбрасывать со счетов личную и коллективную устойчивость человека как вида. Посмотрите на нашу историю: мы пережили столько войн, пандемий, стихийных бедствий и рецессий. Мы генетически запрограммированы на адаптацию, исцеление, поддержку и заботу друг о друге. Вспомните трудности, через которые прошли лично вы. Вы сильнее и способнее, чем думаете. Мы пройдем через все это. Мы отстроимся заново. И сделаем это вместе.

Меган Брюно

Перевод Антона Бундина

Источник (<https://www.forbes.ru/forbes-woman/395737-kak-ne-poddatsya-panike-vokrug-pandemii-pyat-sovetov-psihoterapevta>)