

Советы психолога

Сегодня я хочу поговорить с Вами про дистанционное обучение, про карантин, про коронавирус и панику...

Как пережить эту сложную ситуацию с меньшими потерями? **Как не поддаваться панике и сохранить спокойствие, не снимая с себя ответственности.**

Давайте разберем, что такое паника?

В психологии паника — это разновидность поведения толпы, определенное эмоциональное состояние, возникающее в массе людей в результате дефицита или избытка информации.

Чтобы паника возникла этот стимул должен быть или очень интенсивным, или совсем неизвестным ранее, то есть таким, чтобы вызвать сосредоточенность внимания на себе.

Первая реакция на такой стимул — потрясение и восприятие ситуации как кризисной. Потрясение, как правило, вызывает смущение. В такой ситуации человек осуществляет неуравновешенные и торопливые попытки интерпретировать событие в рамках собственного опыта или вспоминает аналогичные ситуации из опыта других. Ощущение остроты, необходимости быстрого принятия решения мешает логическому осмыслению кризисной ситуации и вызывает страх.

Если первый страх не подавлен, то реакция индивида усиливается. Испуг одних сказывается на других, в свою очередь усиливая страх первых. В этом случае особенно большое значение имеет характер первого движения, когда все внимание участников какого-то события концентрируется именно на нем, все готовы к действиям и ждут развития событий.

Во время паники начинают одновременно действовать сразу несколько социально-психологических механизмов влияния на поведение человека.

Срабатывают механизмы коммуникативного, перцептивного и интерактивного воздействия, такие, как фасциация, психологический настрой и др.

Ситуация паники всегда сопровождается заражением и внушением. Она может возникать как в малой группе в ситуации непосредственного общения, так и в толпе, большом регионе или в обществе в целом.

Очень часто паника инициируется слухам, средствами массовой информации, социальными, политическими событиями.

Как не поддаваться панике и оставаться спокойным? Вот несколько советов:

- минимизируйте или исключите постоянное обсуждение ситуации с каждым встречным, поддерживая такие разговоры, вы распространяете вирус тревоги и страха в своей психике и ослабляете иммунитет;

- для укрепления своего организма достаточно включить в свою жизнь регулярную физическую активность, караоке, танцы;

- с целью снижения тревожности можно стряпать - замешивание теста снижает уровень тревожности;

- также помогут упражнения на растяжку, ходьба на месте и дыхательная гимнастика;

- для поддержания своего иммунитета необходимо регулярно проветривать помещение, свежий воздух позволит оставаться позитивным;

- больше уделять времени своей семье, например, играть всем вместе вне интернета или смотреть позитивные фильмы со смыслом, общаться, обниматься, быть рядом;

- вспомните радостные моменты из жизни! Смейтесь и радуйтесь, обсуждая их, внутренний ресурс будет повышаться;

- для людей, которые живут одни, подойдёт чтение книг, прослушивание приятной музыки, танцы под неё и другие релакс-паузы;

– необходимо как можно быстрее переключить свое внимание на то, что Вам интересно. Найти новое хобби! Например, рисовать (подойдут и картины по номерам, алмазные мозаики и т.д.), писать стихи (отлично развивает внимание, логику и память), участвовать в конкурсах и олимпиадах.

Эти советы помогут Вам пережить сложившуюся ситуацию в стране с меньшими потерями как в эмоциональном, так и в физиологическом здоровье!

Берегите себя и будьте здоровы!