

Экспертный Совет
ПО ПСИХОЛОГИИ
при Администрации Президента
Приднестровской Молдавской Республики



#безпаники

Рекомендации населению по профилактике
неблагоприятных психических состояний в
период действия карантина
в связи с COVID-19

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Психическое состояние человека во время самоизоляции.....	3
2.	Самоизоляция и семейные отношения.....	8
3.	Физическая форма и психическое состояние во время самоизоляции и карантина: основные рекомендации.....	10
4.	Психологические рекомендации по профилактике профессионального выгорания специалистам, работающим с заболевшими COVID-19.....	12
5.	Общие рекомендации по оказанию «допсихологической» помощи представителям группы риска, инфицированным COVID-19 и членам их семей специалистом-непсихологом.....	16
6.	Краткие рекомендации психологам по оказанию психологической помощи в ситуации карантина и самоизоляции.....	19

Экстремальная ситуация –
это не только ситуация страдания и расстройства,
но и ситуация стойкости, мужества,
просветления и роста личности

М.И. Магомед-Эминов

*Зав. кафедрой психологической помощи и ресоциализации
факультета психологии МГУ, доктор психологических наук.*

1. ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ

Психическое состояние — устойчивая характеристика в определенный промежуток времени, которая влияет на активность человека. В период самоизоляции могут возникать различные состояния в силу напряженности, связанной с изменениями в условиях жизнедеятельности людей, ограничения их активности и свободы перемещения.

В психологическом смысле самоизоляция — это системное, интегральное явление, проявляющееся на таких уровнях личности как индивидуальный, социальный, глубинно психологический. В социальном выражении это изоляция и оппозиция по отношению к широким социальным контактам. Индивидуально и психологически самоизоляция может приводить к возникновению таких проявлений как страх, тревога, стресс, фрустрация и пр.

Для того, чтобы справиться с возможными негативными последствиями самоизоляции можно придерживаться следующих рекомендаций.

Рекомендации в отношении эмоциональных состояний, связанных со страхами, тревогой, напряжением

«Бояться – это нормально». Столкновение с новым, непонятным и пугающим неумолимо вызывает у человека реакцию, связанную со страхом и желанием обезопасить себя и своих близких. Ситуация с распространением новой коронавирусной инфекции может рассматриваться как кризисная, а значит вызывающая беспокойство и опасение у большинства приднестровцев. Понимание и принятие происходящего в стрессовых условиях может проходить в несколько этапов: от неприятия и сопротивления до принятия. Важно осознавать, что от взвешенной и

активной позиции личности во многом зависит то, на какой стадии она может застрять или как легко сможет дойти до стадии принятия.

«Страх неопределенности». В первую очередь, необходимо осознать и принять новую, экстремальную логику жизни как реальность. В соответствии с этим, каждому необходимо перестроить свой образ жизни, деятельность, поведение, общение, чтобы привыкнуть к новым условиям.

Беспокоят не только неудобства, которые внес в нашу жизнь вирус, но и неясность в вопросе, когда это закончится. В связи с этим важно понять, что мы живем здесь и сейчас, а не просто ждем финала этих событий.

«Без паники». Наша психика может работать по — разному, она — фабрика по производству разных продуктов. Паника это тоже продукт психической деятельности. Она появляется из страха, когда человек утрачивает контроль над мыслями и охвачен эмоциями, которые захватывают сознание и появляется полная утрата контроля над поведением. Обратная сторона — отрицание реальности и угрозы, мысли о том, что «с кем угодно может случиться беда, но не со мной».

«Не копите напряжение»

Чтобы не поддаваться панике, важно бороться с нарастающей тревогой и беспокойством. Используйте любые способы снятия напряжения, основанные на здравом смысле. Например, если вам помогают медитативные практики — займитесь йогой или помедитируйте. Чувствуете необходимость поделиться переживаниями — поговорите с другом. Быстро снизить уровень адреналина в крови помогает пятиминутное углубление дыхания, теплый душ с сильным напором воды, легкий самомассаж, детские раскраски, горячий чай с медом или шоколадом (последний стимулирует выработку «гормонов счастья»). Чтобы отвлечься от негативных мыслей, подумайте о чем-нибудь приятном. Например, закройте глаза и мысленно нарисуйте солнечный пляж и предстоящий летний отдых.

«Страхом можно управлять»

Страх — это эмоция, которую можно и нужно контролировать. Например, многим достаточно наткнуться на видеоролик или пугающее сообщение в соцсетях, чтобы начать додумывать детали, искать у себя симптомы заражения и визуализировать свое печальное будущее. Кто-то проецирует самые негативные сценарии на себя, тем самым усиливая тревогу. Похожая

тенденция наблюдалась и в прошлые годы, когда в мире обнаруживали новую болезнь. Но если не взять себя в руки, жизнь может превратиться в стратегию выживания. К тому же паника лишает человека возможности действовать спокойно и разумно. Чтобы не подвергать себя лишнему стрессу, важно проанализировать причины страха и понять, есть ли у него рациональная основа или это просто эмоции.

«Рационализируйте страхи, изучайте статистику»

Вместо того, чтобы поддаваться панике, обратитесь к статистике. Может оказаться, что ваш страх сильно преувеличен. Например, уже установленный факт, что смертность от коронавирусной инфекции в Китае составляет 3,4%, а 80% заболевших выздоравливают без специального лечения. У некоторых людей болезнь протекает без симптомов и ухудшения самочувствия. Многие ученые считают, что в будущем COVID-19 присоединится к четырем уже известным коронавирусам и станет вызывать лишь легкую простуду. Страх перед летучими мышами (их считают источником коронавируса) тоже не обоснован: обитающие в наших широтах животные не контактируют с тропическими видами и не участвуют в циркуляции инфекции. Массовая паника вокруг COVID-19 вызвана тем, что вирус новый и лекарство от него пока не изобретено.

«Ограничьте «информационный фастфуд»

Недостаток информации порождает страх. Но это не значит, что нужно читать все, что написано в Сети. Читая подобные сообщения, мы заполняем голову информационным мусором, эквивалентным фастфуду. Хотите узнать последние новости — обратитесь к проверенным официальным ресурсам. Например, на сайте ВОЗ недавно появился специальный раздел с разбором мифов, где собраны последние данные о COVID-19. Так организация борется с многочисленными фейками, троллями и дезинформаторами.

Быть в курсе или постоянно мониторить все, что есть в интернете на волнующую тему – это разные вещи. Выделите короткое время для просмотра проверенных источников, чтобы не усугублять тревожное состояние.

Необходимо конструктивно работать с информацией, минимизировать чтение, просмотр, прослушивание и обсуждение негативной информации. Не тягиваться в активные дискуссии, споры с окружающими, перепалки в соцсетях и мессенджерах и исключить массовые рассылки и репосты из непроверенных источников.

«СоV-стрессу нет!» Люди испытывают сильный стресс, когда получают сведения о ситуации с коронавирусом из средств массовой информации и социальных сетей. Выделяют три стадии стресса. Первая — это стадия тревоги, вторая — стадия противостояния, третья — стадия истощения, когда нервная система перестает поддерживать адекватную реакцию на внешние раздражители, в результате наш иммунитет серьезно ослабевает. Сохранить иммунитет можно только лишь в том случае, если ограничивать себя от постоянного поступления информации и переключать свое внимание на что-то другое.

Один из способов совладания со стрессом – это осознание того, что экстремальная ситуация это не только ситуация страдания и расстройства, но и ситуация стойкости, мужества, просветления и роста личности, требующая работы над собой.

Рекомендации в отношении эмоциональных состояний, связанных с непривычным способом существования

Самоизоляция – вынужденная мера, однако она направлена не на ограничение личной свободы человека или его семьи, а организует социально ответственную позицию личности, ее безопасную жизнедеятельность и позволяет обречь себя от рисков заболеть вирусной инфекцией.

Экстремальный стиль существования НЕ ОЗНАЧАЕТ капитулирование, душевное или духовное (впадая в отчаяние, предаваясь панике и апокалиптическим умонастроениям), или игнорирование новой реальности, в том числе, медицинских и иных рекомендаций (относясь к ней легкомысленно, несерьезно). Это ОЗНАЧАЕТ активное, позитивное, оптимистическое, жизнеутверждающее, что важно, реалистичное отношение к жизни, позволяющее задействовать новые глубинные ресурсы личности. Притом так, чтобы продолжать существовать полноценно, осуществляя свою жизнедеятельность, в том числе, в разных формах дистантной работы, цифровой коммуникации, в то же время учитывая реальную угрозу и заботясь о здоровье и жизни как своей, так и окружающих.

«Сниженное настроение из-за недостаточной активности на карантине».

Негативная информация провоцирует стресс. Упрощенно механизм следующий: активизируется вегетативная симпатическая нервная система, идёт активация коры надпочечников, выброс биологически активных веществ – это и даёт общую основу тревожного фона. Наиболее простой способ снизить концентрацию этих веществ, выделяющихся в момент стресса, это адекватная физическая активность (спорт, физкультура) в домашних условиях, которая позволяет сжечь в мышцах адреналин.

«Сужение сенсорного поля» — отсутствие привычного потока ощущений. Человеческий мозг реагирует как на чрезмерное стимулирование, так и на его недостаток. К примеру, поменялась еда. Раньше можно было сходить в кафе, выпить кофе в пекарне, теперь основной рацион — 10 кило гречки, которая была куплена в паническом порыве. У космонавтов отсутствие привычной еды — это проблема. Но в космическом полете вообще меняется восприятие вкуса. То, что казалось вкусным на земле, уже не такое вкусное в космосе. Поэтому любая новая еда — источник радости. В условиях карантина можно заказать свежие фрукты, орехи, сухофрукты через службу доставки. В изоляции надо разбивать однообразие, еда — один из лучших способов достижения этой задачи.

«Эффективность деятельности при удаленной работе». При выполнении работы на «удалёнке», рекомендуется повторять дома свои офисные ритуалы — собраться, переодеться из домашней одежды в повседневную, выпить кофе, если есть необходимость, перекинуться парой фраз с коллегами, но на этот раз в Сети или мессенджере. Сидя в пижаме за рабочим столом, человек будет чаще отвлекаться на бытовые дела. После трудового дня необходимо переодеться в домашнюю одежду и посвятить время себе и семье. Обедать на «удаленке» необходимо на кухне за столом, а не за компьютером.

«Структурирование и тайм-менеджмент жизненного пространства» Важнейшим условием жизни в самоизоляции является правильная организация деятельности семьи как единого организма. Важно понимать, что самоизоляция одного человека переносится тяжелее, в силу того, что человек социален по своей природе. Универсальной рекомендацией является создание четкого и отлаженного режима и распределения обязанностей и ролей всех членов семьи. Можно составить список задач, касающихся быта, образования или саморазвития, решение которых откладывалось в силу

занятости и загруженности. Старайтесь ежедневно решать по одной задаче или двигайтесь от самой простой к наиболее сложным, обсуждайте свои достижения с другими членами семьи.

«Поиск новых жизненных ресурсов»

Необходимо серьезно относиться к угрозе, связанной с коронавирусом, и в то же время реально и рационально оценивать последствия:

-Мыслить, переживать и действовать в позитивном ключе.

-Сохранять спокойствие, дистанцироваться от негативных образов, воспринимать их отстранённо, концентрироваться на хорошем, на приятных впечатлениях и сторонах жизни.

-Переключать себя от бесконечного муссирования угроз, мысленной «жвачки» вокруг тем о коронавирусе.

-Не «заводить» себя созданием в воображении страшных картин и ожидаемых угроз, а направлять себя на выполнение всевозможных рабочих и домашних дел и забот, творческую деятельность, хобби, общение с близкими.

-Заботясь о себе, не забывайте о других.

-Помогите детям соблюдать медицинские и иные рекомендации, перестроить их жизнедеятельность, в том числе, учебную, образовательную, воспитательную деятельность, творческие занятия, игры.

-Поддерживайте близких, помогите пожилым родственникам, которые попадают в зону особого риска.

-Проявляйте сопереживание и соучастие в жизни своего окружения, с учетом требований к дистантности. Забота о других будет поддерживать в Вас позитивный настрой и повысит осмысленность жизни.

2. САМОИЗОЛЯЦИЯ И СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

В современном ритме жизни мы со своей семьей редко находимся дома целый день. Обычно дети в садике или школе, супруг на работе и жены сейчас часто где-то трудятся.

Самоизоляция все меняет. Привычный ритм сбивается. Теперь все вместе круглосуточно и не один день находятся дома. Конфликтов в этот период не избежать. Некоторые психологи даже сравнивают это с полетом в космос, где квартира — капсула космического корабля, а домочадцы —

члены экипажа. Однако космонавты подготовлены к этому, а обычные люди - нет.

Сохранить живучесть «семейного корабля» на домашнем карантине помогут следующие рекомендации:

Необходимо четко распределить и планировать домашние и рабочие дела

Каждому необходимо определить свой круг домашних обязанностей. Если один из членов семьи работает дома удаленно, то обеспечить ему возможность и время для работы, не перегружая домашними делами. Определите себе рабочее время: начало, обеденный перерыв, окончание работы и несколько небольших перерывов. Используйте для этого будильник. После рабочего времени обязательно устройте себе отдых. Планируя свой день, четко определите время, когда занимаетесь с ребенком, когда занимаетесь работой, домашними делами. Выделите время на отдых и время, когда каждый член семьи сможет принадлежать самому себе и занимается собой, это снизит конфликтность.

Необходимо каждого обеспечить личным пространством

Люди, постоянно находясь рядом, устают друг от друга. Такая нагрузка на психику приводит к внезапным вспышкам раздражительности, агрессии или к отчаянию. Из-за этого появляются конфликты. Желательно договориться с домашними о выделении каждому своего отдельного пространства, куда можно заходить по разрешению или стуку. Правильное соотношение автономии и приятного совместного времяпровождения — важный фактор сохранения стабильности и благополучия в вашей семье. Пребывание дома на изоляции — это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Наибольший эффект объединения членов небольшого коллектива обеспечивается максимальным их разъединением. Разделение обязанностей, разделение пространства, исключение повышенной разговорчивости – в этом залог успешного переживания самоизоляции.

Самоконтроль в общении с близкими!

Круг общения в ситуации карантина резко сужается, становится более интенсивным между членами семьи. Даже самые близкие люди могут начать раздражать — не совпадают взгляды на карантин, начинаются споры, кто-то агрессивно навязывает свое мнение, в сотый раз рассказывает одну и ту же

историю и т. д. Будьте снисходительней друг к другу и к себе. Контролируйте свои эмоции. Хвалите друг друга, делайте комплименты. Расширяйте круг общения: общайтесь с друзьями и родственниками дистанционно. Договоритесь совместно поужинать (онлайн). Вспоминайте приятные события, шутите. Общение с близкими людьми — мощный ресурс психологической поддержки в трудной ситуации.

Не уходите от проблем, решайте все разговорами

Любая совместная изоляция ведет к обострению проблем и конфликтов в семейной паре. Поэтому основной принцип в изоляции — это не обострять проблемы, а смягчать их, оберегать своих партнеров от собственных негативных эмоций. Обсуждайте конфликтные и спорные ситуации, когда они только зарождаются. Проводите домашние кризисные советы, обсуждайте на них то, что каждый хотел бы изменить. Попробуйте вместе найти решение.

Поддержите своих детей!

Главная задача родителей в условиях карантина — это сохранить и поддержать физическое и психологическое здоровье детей и не потерять свое. Для ребенка любого возраста карантин — это стресс, из-за отсутствия привычного общения, физической активности, свободного времени вне общения с родителями. Важно объяснить ребенку, для чего нужен карантин, при этом не драматизировать ситуацию и самим не поддаваться панике. Легко считывая Ваше настроение и эмоциональное состояние, он может реагировать или по принципу заражения, или выразить свой протест агрессией. Необходимо вернуться к такой форме жизни как распорядок дня: подъем, завтрак, работа, отдых, сон и т. д. Обязательно поощряйте физическую активность ребенка: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы, подвижные игры. Поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд ребенка (рисование, рукоделие, лепка, украшение одежды, склеивание моделей и т.п.), он является своеобразной «разрядкой», несет успокоение, отвлекает от негативных переживаний, повседневных проблем.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ И КАРАНТИНА: ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

По мнению представителей европейского офиса ВОЗ, при пребывании человека на карантине и самоизоляции сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье людей. В то же время физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить здоровье.

ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности.

Как выполнить эти рекомендации в домашних условиях, не имея спортивного оборудования:

Делайте короткие активные перерывы в течение дня. Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей, таких как уборка дома или уход за садом, также позволяют оставаться физически активными в домашних условиях.

Используйте онлайн ресурсы, предлагающие комплексы физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе на YouTube. Занимаясь самостоятельно, будьте осторожны и примите во внимание ограничения по состоянию своего здоровья.

Ходите. Даже в небольших помещениях хождение по периметру или марш на месте могут помочь вам оставаться активными. Можно ходить (а не сидеть), разговаривая по телефону.

Проводите время в стоячем положении. Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. Сидеть в идеале нужно не дольше 30 минут подряд. Попробуйте приспособить стол на высоких ножках, позволяющий работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления.

Расслабление. Медитация, дыхательные упражнения (глубокие размеренные вдохи и выдохи) помогут вам сохранять спокойствие.

Для поддержания оптимального состояния здоровья также важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды. ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков.

Ограничьте или исключите потребление алкогольных напитков и проследите за полным исключением потребления алкогольных напитков молодыми людьми, беременными и кормящими женщинами. Обеспечьте достаточное количество фруктов и овощей и ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТАМ, РАБОТАЮЩИМ С ЗАБОЛЕВШИМИ COVID-19

Специалисты, чьи профессиональные обязанности связаны с трудовой деятельностью в ситуации стресса и работы с группой риска и инфицированными COVID-19 наиболее подвержены эмоциональному и профессиональному выгоранию в силу воздействия таких сильных стрессоров как опасность для личного здоровья и здоровья окружающих, высокая социальная ответственность, длительные разлуки с близкими и членами семьи, общее информационное давление опасности COVID-19 и пр.

Эмоциональное выгорание понимается как физическое, эмоциональное или мотивационное истощение и выражается эмоциональной истощенностью, деперсонализацией и редукцией личных профессиональных достижений. Это комбинация физического, эмоционального и когнитивного утомления.

Однако, при грамотном применении психопрофилактических, психопросветительских средств, а так же приемов саморегуляции, можно оберечь себя как профессионала и помочь справиться с возрастающим напряжением своим коллегам, а также самим нуждающимся в помощи людям.

Конкретные приемы самопомощи при саморегуляции психических состояний и совладания со стрессом

Способы, связанные с управлением дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Если частое, поверхностное (грудное) дыхание провоцирует психическую напряженность, то медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота), наоборот, снижает возбудимость и способствует мышечному расслаблению (релаксации). Например: на счет 1,2,3,4 делается вдох, потом на счет 1, 2, 3, 4 — выдох, затем на 1, 2, 3, 4, 5 — вдох, 1, 2, 3, 4, 5 — выдох, и так вдох и выдох удлиняются до 12.

Способы, связанные с управлением тонуса мышц и движением - под воздействием психических нагрузок возникает напряжение, приводящее к «мышечным зажимам», попробуйте, например, сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. Сядьте удобно. Если есть такая возможность, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают зона вокруг глаз, рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; прочувствуйте это напряжение; резко сбросьте напряжение (делать это нужно на выдохе); сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы ощутите появление тепла и приятной тяжести. Если мышечный зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и т.д.).

Способы, связанные с воздействием слова - самоприказ и самопрограммирование — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Его следует применять в ситуациях, когда вы убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с реализацией этого поведения. Например, субъект может управлять собственным состоянием с помощью самоприказов типа: «Могу!», «Терпеть!», «Выдержу!» и т.д. При самопрограммировании необходимо вспомнить о своих успехах в аналогичном положении, активизировать внутренние ресурсы: вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями; сформулируйте текст программы-аффирмации; повторите его несколько раз; мысленно повторяйте в трудной для вас ситуации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной».

Способы самоподкрепления - человеку жизненно необходима положительная оценка выполненной работы. Особенно, если она была сложной и потребовала приложения значительных усилий. Научитесь сами поощрять себя, например, мысленно говорите себе: «Молодец!», «Справился!»

Способы визуализации - эти способы связаны с использованием образов. Для того чтобы использовать образы для саморегуляции: специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, спокойно, уверенно (память о них — это ваши ресурсные ситуации); делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку

(вижу — слышу — ощущаю). При ощущении напряженности, усталости: сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза; дышите медленно и глубоко; вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций; проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения; побудьте внутри этой ситуации несколько минут; откройте глаза и вернитесь к работе. Именно на визуализации основаны специальные микротехники экстренной саморегуляции, которые помогают избавиться от раздражения и предотвратить нежелательный «взрыв».

Психологические способы самопомощи и саморегуляции, позволяющие специалисту (врачу, милиционеру и пр.) справиться со стрессом и защитить себя от потенциального эмоционального или профессионального выгорания

Если Вы сами оказались в ситуации, когда вас одолевают сильные чувства — душевная боль, усталость, уныние, злость, гнев, чувство вины, страх, тревога. В этом случае очень важно создать себе условия для того, чтобы быстро «выпустить пар». Это поможет немного снизить напряжение и сохранить душевные силы, которые так нужны в экстренной ситуации. Можно попробовать один из универсальных способов:

Стоит поговорить о том, что вас беспокоит с надежным коллегой ;

Если тема очень деликатна и поговорить, действительно, не с кем, то попробуйте написать о случившемся на листе бумаги, а потом порвать его;

Хорошо, провести релаксацию (расслабление), вы можете использовать свои способы (послушать музыку, покричать на воду, при этом вам захочется плакать, не в коем случае не сдерживайте себя, поплачьте - это поможет снять психологическую напряженность.

Не рекомендуется большое количество алкоголя, так как это может усугубить тяжесть эмоциональных переживаний.

Если есть возможность, сделайте зарядку, пройдите в среднем темпе или примите контрастный душ.

Помимо универсальных способов можно предложить способы, которые помогают справиться с каждой конкретной реакцией:

Если Вы испытываете страх:

- попытайтесь сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх. Выказанный страх становится менее выраженным;

- при приближении приступа страха дышать нужно неглубоко и медленно — вдыхать через рот, а выдыхать через нос.

Если Вы испытываете тревогу:

- постарайтесь понять, что именно Вас тревожит, чтобы напряжение снизилось, а переживания стали не такими мучительными;
- сделайте несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение;
- попробуйте считать, например, поочередно в уме отнимать от 100 то 6, то 7, вспомните стихи и т.д.

Если хочется плакать:

- этой реакции можно и нужно дать осуществиться. Дайте себе время и возможность выплакаться.

Если у Вас истерика:

- постарайтесь уйти от свидетелей происходящего и остаться одному;
- умойтесь ледяной водой;
- делайте дыхательные упражнения до того момента, пока не удастся успокоиться.

Если у Вас апатия

- не злоупотребляйте напитками, содержащими кофеин;
- дайте себе возможность отдохнуть и постарайтесь расслабиться хотя бы на 15—20 минут;
- помассируйте мочки ушей и пальцы рук;
- выпейте чашку некрепкого сладкого чая;
- сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе;
- после этого приступайте к выполнению тех дел, которые необходимо сделать в среднем темпе, старайтесь сохранять силы;
- постарайтесь при первой же возможности дать себе полноценный отдых.

Если Вы испытываете чувство вины или стыда:

- Напишите о своих чувствах письмо. Это может быть письмо себе или человеку, которого вы потеряли. Это часто помогает выразить свои чувства.
- Говоря о своих чувствах, используйте вместо «мне стыдно» или «я виноват» словосочетание «я сожалею», «мне жаль».

Если у Вас двигательное возбуждение:

- попробуйте направить активность на какое-нибудь дело, например, сделать зарядку;
- попытайтесь снять лишнее напряжение. Для этого дышите ровно и медленно. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Представьте, как вместе с воздухом вы выдыхаете напряжение.

Если Вас бьет дрожь:

- попробуйте ее усилить. Тело сбрасывает лишнее напряжение — помогите ему;
- не пытайтесь силой удержать трясущиеся мышцы — так вы достигнете обратного результата;
- попробуйте не обращать на дрожь внимания, через некоторое время она прекратится сама собой.

Если Вы испытываете гнев, злость, агрессию:

- попробуйте громко топнуть ногой (стукните рукой) и с чувством повторите: «Я злюсь», «Я взбешен» и т.д. Можно повторить несколько раз, пока не почувствуете облегчение;
- постарайтесь высказать свои чувства другому человеку;
- дайте себе физическую нагрузку, почувствуйте, сколько физической энергии вы затрачиваете, когда злитесь.

5. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОКАЗАНИЮ «ДОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ» ПОМОЩИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ ГРУППЫ РИСКА, ИНФИЦИРОВАННЫМ COVID-19 И ЧЛЕНАМ ИХ СЕМЕЙ СПЕЦИАЛИСТОМ-НЕПСИХОЛОГОМ

Человек, переживающий состояние болезни или потенциальной угрозы в связи с ней, нуждается в помощи, которая может быть оказана непрофессиональными психологами, специалистами, по роду деятельности оказавшимися рядом с ним.

При оказании допсихологической помощи *(по аналогии с первой доврачебной)* важно следовать следующим правилам:

- Необходимо позаботиться о собственной безопасности. Переживая стресс или горе, человек часто не понимает, что делает, и поэтому может быть опасен.
- Позаботьтесь о медицинской помощи. Окажите ее, если вы медицинский работник или вызовите врача, если нет.

- Находясь рядом с человеком, испытывающим эмоциональные трудности и нуждающимся в помощи, не теряйте самообладания. Его поведение пострадавшего не должно вас пугать, раздражать или удивлять. Его состояние, поступки, эмоции — это нормальная реакция на сложные обстоятельства.
- Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку допсихологическую помощь, Вам страшно или неприятно, это нормальная реакция, и Вы имеете на нее право. Постарайтесь найти того, кто может это сделать.
- Основным принципом оказания помощи в психологии такой же, как в медицине: «Не навреди». Лучше отказаться от необоснованных, необдуманных действий, чем навредить человеку. Поэтому, если вы не уверены в правильности того, что собираетесь делать — лучше воздержитесь.

Рекомендации по оказанию экстренной «допсихологической» помощи:

помощь при страхе:

- говорите о том, чего человек боится. Когда человек проговорит свой страх, тот становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится — поддерживайте его, говорите на эту тему.
- Не пытайтесь отвлечь человека фразами: «Не думайте об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т.д.
- Предложите человеку сделать несколько дыхательных упражнений (обязательно в средствах индивидуальной защиты).
- Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом или мыслями (например, собрать вещи для предстоящей госпитализации, позвонить близким).

помощь при тревоге:

- Важно постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться.
- Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.
- Попытайтесь занять человека умственным трудом: считать, писать и т.д. Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.

помощь при плаче:

- Слезы — это способ выплеснуть свои чувства, и не следует сразу начинать успокаивать человека, если он плачет. Хорошо, если вы сможете выразить

человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно при этом касаться его, используйте «словесные поглаживания» и контакт глаз.

помощь при истерике:

- В отличие от слез, истерика — это то состояние, которое необходимо постараться прекратить, так как оно приводит к потере физических и психологических сил.
- Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку.
- Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (например, резко крикнуть), но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор. Любые ваши слова в этой ситуации только подольют масла в огонь.
- После того, как истерика пошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпейте воды», «умойтесь»).
- После истерики наступает упадок сил. Дайте человеку возможность отдохнуть.

помощь при апатии:

- В состоянии апатии помимо упадка сил наваливается безразличие, появляется ощущение опустошенности. Поговорите с человеком. Задайте ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком он вам или нет: «Как Вас зовут?», «Как Вы себя чувствуете?», «Хотите есть?».
- Проводите человека к месту отдыха, помогите удобно устроиться.

помощь при чувстве вины или стыда:

- Поговорите с человеком, выслушайте его. Дайте понять, что вы слушаете и понимаете его (кивайте, поддакивайте, говорите «угу», «ага»). Не осуждайте человека, не старайтесь оценивать его действия, даже если вам кажется, что человек поступил неправильно.
- Не пытайтесь переубедить человека («Вы не виноваты», «Такое с каждым может случиться»). На этом этапе важно дать человеку выговориться, рассказать о своих чувствах. Не давайте советов, не рассказывайте о своем опыте, не задавайте вопросов — просто слушайте.

помощь при гневе, злости, агрессии:

- Сведите к минимуму количество окружающих.
- Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или избить подушку).
- Демонстрируйте благожелательность.

- Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями, но только в том случае, если это уместно.
- Агрессия может быть погашена страхом наказания, если: нет цели получить выгоду от агрессивного поведения; наказание строгое и вероятность его осуществления велика

6. КРАТКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГАМ ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В СИТУАЦИИ КАРАНТИНА И САМОИЗОЛЯЦИИ

Под экстренной психологической помощью понимается система краткосрочных мероприятий, направленных на регуляцию актуального психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных переживаний человека, пострадавших в результате кризисного или чрезвычайного события при помощи профессиональных методов, соответствующих требованиям ситуации.

Основными целями кризисного вмешательства являются стабилизация состояния пострадавших, снятие или уменьшение острых симптомов дистресса и восстановление независимого функционирования.

Экстренная психологическая помощь оказывается в период, максимально приближенный к травматическому событию. В связи с этим, специалисты, оказывающие психологическую и психотерапевтическую помощь, имеют дело с первыми этапами реакции на него (шок, который может выражаться либо в гиперкинетической форме, – «двигательной буре», либо в ступоре; дезорганизация поведения, истерика и др.). Когнитивная переработка информации (внимание, память, мышление) вследствие нарушения состояний у пострадавших чаще затруднена, поведение дезадаптивно. В это время такой человек нуждается в информации, социальной помощи. Получение помощи такого характера, наряду с эмоциональной поддержкой, дает им возможность начать действовать, пусть даже пока на автоматическом уровне. Если эти действия являются адекватными ситуации, то постепенно приходит осознание возможности контроля ситуации, регуляции эмоционального состояния.

Большое значение в работе психолога экстренной психологической службы имеет совместный поиск ресурсов для совладания с проблемной, кризисной ситуацией. Ресурсы могут быть как внешние, так и внутренние. Если в качестве внешних ресурсов для человека могут выступить люди,

другие нематериальные и материальные ресурсы, то в качестве внутренних, - осознание своих умений, успеха в прошлом, воспоминания о дорогих людях, природе, играх, увлечениях и др., либо же овладение новыми необходимыми навыками. Взаимодействие, которое включает не только концентрацию на проблеме, но и на приятных воспоминаниях, или хотя бы нейтральных, дает возможность черпать силы в сложной для него ситуации.

О возможности завершения работы по оказанию экстренной психологической помощи свидетельствует восстановление функционального состояния личности, обретение чувства контроля ситуации, своего поведения, появление ресурсов для совладания с проблемой.

Непосредственно после завершения работы необходимо вести записи (если возможно, то в процессе работы). Анализ деятельности осуществляется как в процессе оказания помощи, так и после ее окончания. Анализируются допущенные ошибки и меры, дающие позитивный результат. Также, психологу необходим восстановительный этап, который заключается в необходимости полноценного отдыха после работы, в обсуждении и подведении итогов работы, супервизии сложных случаев.

— Экстремальные, кризисные, чрезвычайные ситуации вызывают изменения в когнитивной, эмоциональной, поведенческих сферах психики человека.

Так, **в когнитивной сфере** на уровне процессов наблюдаются изменения (нарушение ощущений, внимания, мышления, памяти и, как следствие, восприятия), а также нарушение процессов принятия решения, контроля, регуляции состояний.

Меняется состояние человека. **Эмоциональная сфера** характеризуется такими проявлениями, как: тревога; страх, крайним выражением которого является ужас; паническое состояние; необоснованная агрессия; гнев; чувство вины; тоска, подавленность, апатия. Вследствие нарушения чувства безопасности, теряется доверие к людям и, в целом, к миру.

Возникают **соматовегетативные нарушения**: нарушение сна, аппетита, снижение веса (или повышение), энергетического тонуса, наблюдается побледнение или покраснение лица, усиливается потоотделение, появляется напряжение в мышцах, тремор, дрожь, либо наоборот, вялость.

В конативной (поведенческой) сфере часто наблюдается дезорганизация поведения, заключающаяся либо в потере контроля,

целенаправленности поведения, что выражается в беспечной активности, либо же в пассивности (реакции замирания). Если же говорить о характере взаимодействия, общения, взаимоотношений в целом, то в этих сферах наблюдается агрессивное поведение (не всегда обоснованное), конфликты, поиск виновных, отчуждение.

Основные принципы работы психолога с населением в условиях карантина и ЧС

Основным направлением работы с населением, является психопрофилактика острых панических реакций; а также, отсроченных, «отставленных» нервно-психических нарушений.

Основные принципы кризисной психологической помощи.

1. Эмпатический контакт. Под эмпатией понимается способность сопереживать, чувствовать то, что чувствует другой человек, видеть мир его глазами. Эмпатия не допускает формального отношения к человеку. Развитие эмпатии предполагает возможность выйти за пределы традиционных взаимоотношений и проникнуть в глубину человеческого страдания. Когда эмпатия объединяется с искренним стремлением усилить веру пострадавшего в себя, в свои собственные возможности, возникают изменения.

2. Слушание и понимание. Оказывая кризисную помощь, важно не просто придерживаться схемы консультирования. Профессионалу очень важно не только разобраться в психологических проблемах пострадавшего, но и оценить его потенциал прежде, чем применять ту или иную методику работы.

3. Объективность и реалистичность. Прежде чем оказывать какую-либо помощь, важно понять структуру кризисной ситуации, определить потребности обращающегося за помощью.

4. Высокий уровень активности психолога. Психологу важно проявлять активность в установлении контакта с человеком, переживающим кризис. Важно обнаружить тот способ и уровень контакта, который доступен пострадавшему.

5. Ограничение целей. Ближайшая цель кризисной психологической помощи – предотвращение катастрофических последствий. Поэтому психологу важно поддержать восстановление психологического равновесия пострадавшего.

6. Экологичность. Оказывая помощь, важно помнить принцип «не навреди». Важно тщательно выбирать техники и приемы кризисной работы,

не провоцируя и не усиливая тяжести состояния. Кроме того, важно помнить, что кризисная помощь представляет собой частичный вклад в восстановление психического здоровья пострадавшего. В связи с этим, необходимо взаимодействовать с другими помогающими специалистами, учитывая их вклад.

7. Ориентация на личностный рост и развитие. Кризисное состояние должно рассматриваться не как болезнь, а как нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Кризис – это процесс личностного развития, в том случае, если он будет преодолен позитивно, то личность перейдет на качественно новую ступень. Следовательно, реабилитационную работу следует рассматривать как помощь процессу личностного развития, а не как лечение.

8. Уважение. Человек, переживающий кризис, воспринимается как знающий, вполне компетентный, независимый, стремящийся обрести уверенность в себе, сделать самостоятельный выбор.

9. Поддержка. При работе по преодолению кризиса психологу важно в первую очередь сосредоточиться на восстановлении системы поддержки и самоподдержки пострадавшего.

Составители:

Кучерявенко В.И. - председатель Экспертного совета по психологии, к.пс.н, доцент, зав. кафедрой психологии ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Иванова М.Д. член Экспертного совета по психологии, к.пс.н, доцент каф. психологии ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Могилевская В.Ю. член Экспертного совета по психологии, ст. преподаватель кафедры психологии ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Консультант:

Бондаренко Н.В. руководитель экспертной группы по вопросам кризисного реагирования Экспертного совета по психологии, эксперт по проведению судебных психологических экспертиз Управления судебных экспертиз Министерства юстиции Приднестровской Молдавской Республики

Использованные ресурсы:

- 1) Попова Р.Р. Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие. – Казань: Издательство Казанского ун-та, 2013.
- 2) Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл. 2007.
- 3) <http://psy.rus.ru>
- 4) <http://www.psy.msu.ru/>
- 5) <https://psyjournals.ru>
- 6) www.psy.su
- 7) <https://pschiatr.ru>

- 8) <https://rg.ru>
- 9) <https://nsportal.ru>