

Как справиться с тревогой и паникой в ситуации коронавируса и самоизоляции? Ресурсы саморегуляции

Ведущие:

Олег Николаевич Посысов,

кандидат психологических наук, гештальт-терапевт,
профессор кафедры инклюзивного образования ИРО,

Ирина Владимировна Серафимович,

кандидат психологических наук,
проректор ИРО по организационно-методической деятельности

Эмоции зависят от наших мыслей (паника в голове)



Что об этом думаем ?

Что чувствуем?

Вопросы для ориентировки в ситуации (для уменьшения тревоги)

- ❖ Что это за ситуация, в которой мы оказались?
- ❖ С чем мы встретились?
- ❖ Где основные источники угрозы ?
- ❖ На что опираться, где найти ресурсы ?



Мы находимся в ситуации кризиса

1. Внешние обстоятельства настолько резко изменились, что привычный уклад жизни становится невозможными.
2. Воспроизводство «старых» форм поведения приводит к неудачам, разочарованию (и как следствие- впадаем в агрессию или депрессию)
3. Жизнь в ситуации кризиса требует изменения поведения, творческого приспособления
4. Выйдя из кризиса- мы будем другими
5. Кризис может быть источником личностного роста



С чем столкнулись (источники тревоги)

1. Изоляция
2. Угроза здоровью
3. Изменение образа жизни
4. Изменение орг.формата работы
5. Нарушение (крах) планов
6. Неопределенность
7. Потеря контроля ...



Ограничение жизненного пространства как стрессор. Парадоксы

- Блокируется потребность в приватности в условиях вынужденной изоляции дома с семьей (переживание «тесноты»)
- Блокируется потребность в личном общении с другими (переживание одиночества, покинутости)



Почему возникает паника

Паника (греч. panikon – безотчетный ужас) – это состояние массового страха при явной или мнимой угрозе.



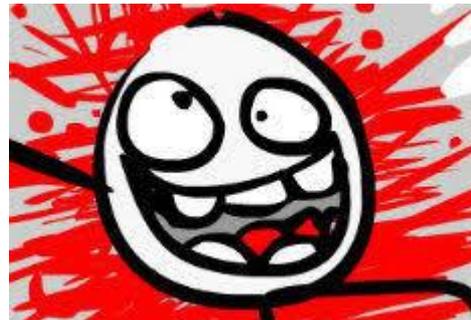
Паника — наша древняя защита от страха при столкновении с чем-то непонятным.



Убрать объект страха мы не можем, нам остаётся лишь бегать, кричать, выразить эмоции.

Маркеры паники, особенности поведения

- Неадекватная оценка ситуации, преувеличения опасности, стремление спастись бегством;
- Повышенную суетливость или заторможенность;
- Снижение дисциплины, работоспособности;
- Поиск успокаивающих средств (лекарств, алкоголя)
- Повышенный интерес ко всем сообщениям, слухам, новостям.



Как не поддаваться панике



- Вернуться в «здесь и сейчас» (техники заземления).
- Самоанализ.
(На что реагирую, на что это похоже)
- Отделять фантазии и реальность.
- Тщательнее выбирайте источники информации.

Источники поддержки. Точки опоры.

Контакт со своими чувствами

- Не отрицать тревогу. Разрешить себе тревожиться. Для тревоги есть основания, жизнь меняется, требуется адаптация к ситуации, масштаб которой трудно понять.
- Перестаньте упрекать и корить себя за тревогу и стремиться от нее избавиться.
- Определенный уровень тревоги работает на нашу защиту (мы становимся более внимательными и менее беспечными в кризисе).

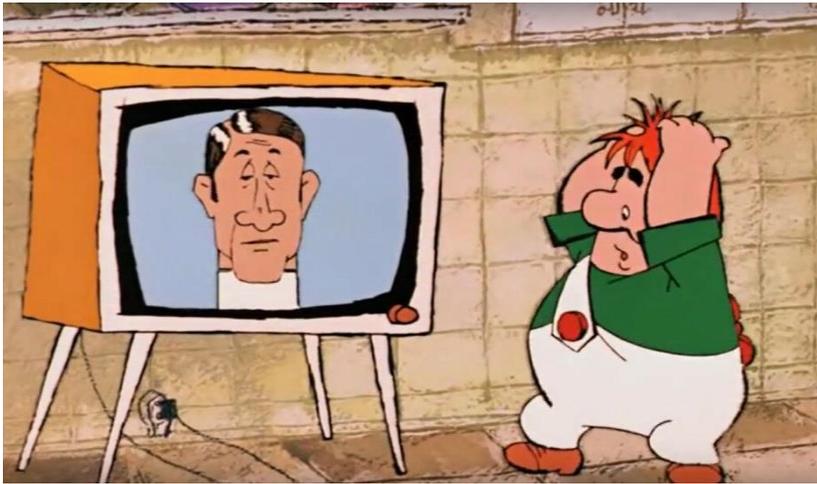
Источники поддержки. Точки опоры.

Опора на тело

- ❖ Ритмичная нагрузка
(любая ритмизация: ходьба, танец, пение).
- ❖ Релаксация.
- ❖ Массаж.
- ❖ Пить воду, чтоб выводить гормоны, которые организм вырабатывает при тревоге (каждые 20 минут – полстакана).
- ❖ Сон.
- ❖ Улучшение питания: убрать стимуляторы (кофе, чай, энергетические напитки).

Соблюдение информационной гигиены

Нужно вернуть себе право фильтровать и контролировать дозу информации и время для контакта с информационными потоками



Задайте себе вопрос:
« Зачем я читаю и слушаю
про статистику смертей
и заболеваний.

Это я так себя успокаиваю или пугаю?

Организация личного пространства в семье

- Осознать, очертить, охранять свои личные границы («хозяин своей территории»)
- Взять себе и дать другому право на автономию, приватность, право на паузы молчания и тишины (без чувства вины и обиды)
- Договориться между собой (что делаем вместе, а что каждый в отдельности)



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

