

СТРАХ  
В ЧЕТЫРЕХ  
СТЕНАХ

Дом - это, конечно, крепость, но теперь из него выходить страшновато.

Софья КОЛЕСОВА

■ Помимо самой болезни у пандемии есть, пусть и не самый очевидный, но не менее серьезный эффект. Паника может привести к появлению новых фобий и психических расстройств в немалом количестве.

СИНДРОМ  
ТРЕТЬЕКУРСНИКА

«Да у вас коронавирус головного мозга», - отвечают сейчас люди тем, с чьим мнением не согласны. Шутки шутками, а новая болячка действительно не лучшим образом сказывается на психике.

«На прошлой неделе я постоянно рыдала. Потом отпустило немного. Вчера опять началась паника. Часто кричу на детей - раздражают. Онлайн-карта распространения коронавируса постоянно открыта на компьютере. То и дело смотрю на нее, читаю статьи по этой теме. Муж говорит, что я быстрее в психбольницу попаду, чем самоизоляция закончится», - пишет Анна на форуме, где обсуждают пандемию. И таких, как она, много. Впервые оказавшись в подобной ситуации, люди не понимают, как им жить.

- Думаю, состояние опасности и пропаганда профилактических мер приведут к буму нервных расстройств, - считает психотерапевт Анастасия Говоркова. - Мысли о постоянно окружающей нас опас-

ности будут вызывать тревогу и навязчивые действия вроде ежеминутного обеззараживания всего вокруг. Чем дольше находишься в таком состоянии, тем глубже эти убеждения будут укореняться и тем сложнее последствия. Сегодняшняя ситуация может спровоцировать появление у многих мизофобии - боязни заражения или загрязнения. Статистика зараженных вирусом (которые по виду не отличаются от здоровых), потеря безопасного контакта с близкими способствует развитию антропофобии (боязни людей).

Возможно, также после отмены самоизоляции люди продолжат держаться социальной дистанции в общественных местах, какое-то время избегать контактов друг с другом, не собираться на семейные праздники, не пожимать руки при встрече. Обострится страх публичных выступлений, усугубится неуверенность в себе, если это было свойственно. Люди, подверженные клаустрофобии (боязни замкнутых пространств), скорее всего, уже ощущают сильную тревогу в самоизоляции.

- У студентов-медиков есть один типичный синдром третьекурсника, когда они начинают изучать разные болячки и находить у себя все диагно-

зы подряд. Нозофобия, или боязнь заболеть, проявляется в виде иррационального страха заразиться и умереть. Раньше мои клиенты чаще переживали по поводу развития рака, инсульта, ВИЧ. Теперь мы окружены информацией о смертях от коронавируса, поэтому многие начинают искать у себя симптомы этого заболевания, - дополняет клинический психолог Денис Иванов.

## ФАСТФУД-НОВОСТИ

- Серьезная проблема пандемии - не столько сам вирус (с ним мы когда-то научимся бороться), сколько неопределенность. Человек не понимает, что будет с ним, с экономикой, как планировать свое будущее. Даже

сроки окончания режима самоизоляции пока никто не может назвать точно, - рассуждает психолог Алена Август.

Недостаток сведений всегда порождает страх. Но «информационный фастфуд», постоянный поиск новостей про коронавирус лучше все же ограничить. Это прямая дорога к стрессу. А при нервном перенапряжении сопротивляемость организма к инфекциям падает. Так что воображение, рисуя страшные картинки, нужно блокировать и говорить «стоп» всем грустным мыслям.

Отрицательное восприятие

проблемы всегда можно заменить на положительное. Например, вместо того, чтобы постоянно прокручивать в голове ужасы болезни, лучше вспомнить о том, что смертность в России от коронавируса невелика, количество зараженных - тоже по меркам страны не огромно, а ученые всех государств заняты сейчас созданием вакцины против COVID-19.

- Задайте себе несколько вопросов, чтобы можно было увидеть свой страх, встретиться с ним, материализовать и измерить цифрами. Например: «Если я буду предпринимать все рекомендуемые меры, то какова вероятность по десятибалльной шкале, что это меня обезопасит? А если буду гулять и ездить в метро? Что еще делает мою жизнь безопасной вне зависимости от моего участия?» Вспомните, что вчера или позавчера какие-то действия вы не совершили, и при этом ничего плохого не произошло. Конечно, меры безопасности никто не отменяет. Но все должно находиться в балансе и не быть лишним здравым смыслом. Я бы рекомендовала придумывать себе занятия, чтобы времени на страхи оставалось как можно меньше. Рисуя, делайте самую простую зарядку, освойте новые рецепты, разгадывайте головоломки, разберите хлам в шкафах, - советует Анастасия Говоркова.

А еще не надо постоянно думать о том, когда закончится карантин. Это, как и любое ожидание, изматывает. Попробуйте начать жить сейчас и здесь. Приспособиться к существующей ситуации и делать в ней что-то важное для себя и своих близких. Не забывайте об обычных действиях, которые вы совершали в «мирной жизни». Это поможет сохранить устойчивость.

- В такой ситуации важно помнить: все проходит, и это пройдет. Надо контролировать свои эмоции, мысли, настроение. Создавать положительные установки. Верить в то, что все получится! Знать, что все хорошо - было, есть и будет! Ведь именно надежда дает человеку уверенность в успехе, - советует доктор психологических наук, профессор Алла Болотова.

«ГОРЯЧАЯ  
ЛИНИЯ»«ПОМОГИТЕ  
НЕ ПОУБИВАТЬ  
ДРУГ ДРУГА»

В России заработала бесплатная «горячая линия» по коронавирусу. Там трудятся больше ста волонтеров из разных городов. Есть студенты последних курсов, психологи с большим опытом работы, преподаватели, даже профессора. В день они принимают примерно 170 тысяч звонков.

Руководитель психологической службы линии Светлана Стукарева рассказала «СВ», что темы обращений разные. Около двадцати процентов звонков касается информационных вопросов. Например, как оформить цифровой пропуск, когда закончится пандемия, что такое коронавирус, как правильно надевать маску, где записаться на прием в МФЦ и даже какой телефон у губернатора Краснодарского края. Конечно, много обращений, которые связаны с психологическими проблемами, обострившимися во время эпидемии.

- Например, женщина звонит и говорит: «Помогите нам с мужем не поубивать друг друга во время самоизоляции». Тогда психолог спрашивает ее, как она познакомилась с будущим супругом, почему двадцать лет назад выбрала именно этого человека. И люди вспоминают что-то забытое, встречаются в памяти с важными вещами, которые почему-то отошли на второй план. Они начинают понимать, что для них на самом деле главное, а что второстепенное, - говорит Светлана Стукарева.

Посольство Беларуси в РФ тоже организовало круглосуточную «горячую линию» для экстренных ситуаций, связанных с коронавирусом. А в конце марта Белорусское общество Красного Креста открыло телефонную линию 201 для одиноких пенсионеров. Волонтеры оказывают пожилым людям психологическую помощь, консультируют по интересующим вопросам.

## СНАЧАЛА СПАСАЙТЕ СЕБЯ, ПОТОМ РЕБЕНКА

Психолог Алена Август считает, что правило авиаперелетов пригодится в сегодняшней ситуации:

- Детям сейчас, может быть, еще сложнее, чем родителям. Они не совсем понимают, что происходит, часто видят рядом растерянных и стрессующих взрослых с не всегда адекватными эмоциональными реакциями. А еще у них оборвались привычные связи со сверстниками. Если в этой ситуации мама и папа не обеспе-

чат поддержку, то есть опасность, что с такой эмоциональной дырой внутри их дети будут жить и дальше. Что же делать?

Заботиться о себе, как ни парадоксально это звучит. Помните, как в самолете: сначала наденьте маску на себя, потом на ребенка. Придумайте, как можете сами успокоиться. Родители часто ошибочно считают, что дети и так все поняли. На самом деле из обрывков фраз, реакций взрослых и сверстников, новостей в ин-

тернете и по телевизору каждый малыш складывает свою картинку события, и не всегда верную. Удивительно, но здесь помогут простые вещи, такие как физическая нагрузка, творческая деятельность (рисовать, петь, конструировать), простой ручной труд (вместе готовить еду, убираться, лепить, столарничать). Сложно искать позитивное в негативной ситуации, но одно у нас есть точно - мы сами и наши близкие.

## ДЕТСКИЙ ВОПРОС

КУДА  
ЗВОНИТЬ?

- Телефон «горячей линии» в России: 8-800-2000-112.
- Круглосуточная линия в Посольстве Беларуси в РФ: +7 (495) 777-66-44.
- В Беларуси продолжают работать бесплатные телефоны доверия для детей и взрослых. Номер в Минске: (017) 352-44-44.