

Как победить страх и стресс?

[Елена Тимошенко-Седьмая](#)

Притча:

«Странник шёл по пустыне, а навстречу ему Чума.

— Куда ты идёшь? — спросил он её.

— В Багдад. Мне надо забрать пятьдесят человек.

Они разошлись. Через некоторое время странник вновь встретился с Чумой.

— Обманщица, — сказал он ей. — Ты обещала убить пятьдесят человек, а убила пятьдесят миллионов.

— Я убила столько, сколько обещала, — ответила она, — остальные умерли от страха и собственной глупости».

Во все времена человечество сталкивалось с эпидемиями которые захватывали весь мир: В XIV веке чуму называли "черная смерть". Это заболевание вызвало широкомасштабную пандемию и унесло примерно 50 миллионов человек в Европе. В VIII веке болезнь оспы выкашивала жителей Европы, а в России это заболевание достигло наивысшего распространения в XVIII веке. Моя двоюродная прабабушка, Матрона переболев оспой в 15 лет, потеряла зрение и на всю жизнь осталась слепой. О том, насколько страшным было это заболевание, свидетельствуют дневники моей бабушки. Страх был заболеть и страх был умереть. Страх от того, что не было лекарств и большинство населения - народ, крестьяне были безграмотны и бедны. И только благодаря вакцинации населения в 1980 году ВОЗ объявило о ликвидации оспы.

Очередная пандемия испанского гриппа, в 1918-1919 годах началась в Испании, в простонародье её именовали "испанкой". За четыре месяца испанка охватила не только Испанию, но и распространилась на весь мир.

В XIX веке холера охватила мир. Хочется пошутить словами из песни Владимира Высоцкого: "Холерики придумали холеру", но не получается. Потому, что любое заболевание уносит чью-то жизнь! Два года подряд — осенью 1830 и летом 1831 года — Пушкин жил в объявленном карантине захлестнувшей эпидемии холеры. Но, благодаря творческому потенциалу и оптимистичному настрою в этот период он напишет: "Сказку о попе и работнике его Балде" и много других замечательных произведений.

"Приехал я в деревню и отдыхаю. Около меня холера морбус. ... Знаешь ли, что это за зверь? того и гляди, что забежит в Болдино, да всех нас перекусает! ... Ах, мой милый! что за прелесть здешняя деревня! вообрази: степь да степь; соседей ни души, ездят верхом, сколько душе угодно, пиши дома, сколько вздумается, никто не помешает." -Из письма Пушкина к Плетнёву.

СПИД - пришёл к нам в 1981 году. Согласно данным ООН, в 2018 году в мире примерно около 37,9 миллиона ВИЧ-инфицированных, из них 1,7 миллиона — дети до 15 лет. В 2019 году мир вздрогнул от коронавируса. Сначала был Китай, затем страны Европы и вот он уже в России. За какие-то считанные месяцы болезнь распространилась по всему миру. Что происходит сейчас с людьми? Все тоже самое, что и во время чумы XIV века. Только гораздо страшнее.

-Чем страшнее,- спросит меня дорогой читатель.

Мы находимся в плотном энергоинформационном поле коронавируса. День и ночь на всех телеканалах об этом говорят: СМИ, социальные сети, на всех языках мира нас информируют и держат в курсе событий. Но больше всего удручает людей и подрывает психику здорового человека самоизоляция. Ежедневно на городских улицах патрулируют полицейские машины и посредством громкоговорителя призывают нас оставаться дома. Если во времена А.С. Пушкина он мог спокойно ездить по полям и гулять, а ежедневная прогулка снимает стресс, то сегодня население страны не может себе этого позволить.

Поэтому, учимся снимать стресс и страх по другому. А страх поверьте, присутствует. Непредсказуемый эмоциональный и информационный посыл не каждый пенсионер способен спокойно перенести находясь в четырёх стенах. Закрыты школы, образовательные учреждения, многие работодатели вынуждены были закрыть предприятия на неопределённый срок. И вот семья собралась вместе, но у каждого из них внутри тревожные состояния. Как закончится учебный год? Что будет с работой и будет ли она? Как будет со здоровьем пожилых родителей? Кого коснётся беда? Удастся ли все это пережить и много других вопросов волнует наших граждан. Все эти вопросы вызваны стрессом. Стресс - это смена привычных жизненных укладов и устоев, размеренной и спокойной жизни. Психика в данный момент претерпевает стресс. У кого то это скажется отсутствием сна, чувством покинутости, одиночества. Панические атаки и фобии, боязнь смерти. Как помочь в этой ситуации себе? Страшно всем, кто осознает масштаб происходящего в мире и смотрит новости. Самое главное в этой ситуации не паниковать. Констатировать самому себе: "Да, мир переживает ещё одну эпидемию! Но чего боюсь Я?" Не бойтесь самому себе задать этот вопрос и озвучить его. Возможно, что вы, боитесь не за себя, а за новорожденного ребёнка. Или за пожилого родителя. Почувствуйте своё состояние. Определите, где оно находится, в каком органе. Нарисуйте его, выплесните весь спектр чувств, который сейчас вас наполняет на бумагу. . . . Поговорите с этим состоянием! Задайте вопрос, для чего оно к вам пришло? Возможно, вы сможете помочь ему что-то дать или обеспечить безопасность своему новорожденному или родителям пенсионерам и т.д. Может, им нужна любовь и забота. Почувствуйте это ваше бессознательное. Ещё можно использовать технику пять "Почему?"

- 1) Почему я переживаю? Потому что коронавирус.
- 2) Почему коронавирус? Потому что об этом говорят СМИ.
- 3) Почему я боюсь СМИ? Потому что смотрю новости и не выключаю телевизор.
- 4) Почему не выключаю телевизор? Потому что мне нечем заняться
- 5) Почему мне нечем заняться? Потому что не для кого готовить..... То есть, исходя из этого, мы понимаем, что если бы человек был занят делом: уборка квартиры, приготовление пищи, забота о своих близких, чтение книг, любимое хобби, прогулка с животными и так далее, человек бы менее переживал. Он бы осознавал, что все пройдёт, пройдёт и это, как говорил царь Соломон. В этот момент нужно принять и осознать, что это состояние закончится, всё это временно. И завтра уже будут совсем другие чувства и мысли. На портале госуслуг можно подать заявку и стать волонтером. Помогать пожилым людям, оказывать им помощь, покупать для них продукты. Нельзя опускать руки и пускать в свою душу уныние и панику. Высокий уровень кортизола или тироксина в крови вызывают депрессию и тревогу. Если понаблюдать за своим состоянием, может быть сбой в работе гормонального фона или щитовидной железе и коронавирус совсем тут ни при чем. В любом случае, когда охватывает страх, садитесь рисовать. Наблюдайте и отслеживайте своё состояние. Пугаться его не стоит, вы, взрослый человек который сможет себя занять в 21 веке найти любимое дело, а главное, оказать помощь другому кто в ней остро нуждается. А все ваши страхи - просто поток мыслей в голове, который может не имеет никакого отношения к вам. Отпустите эту информацию и не заикливайтесь на ней. Несмотря на непростое положение в стране и в мире, нам необходимо сохранять спокойствие, оптимизм, силу духа. Оставаться дома и беречь свое здоровье и здоровье своих близких! Вместе мы справимся с любыми трудностями! Хорошо помогает успокоиться молитва, православные песнопения, мантры. Всемирно известный писатель Робин Шарма сказал: "Внешние обстоятельства не в твоей власти- но лишь от тебя зависит, как ты отреагируешь на них". Это высказывание равносильно погоде за окном. Допустим, за окном льет сильный дождь, я не могу изменить погоду. Но я могу, взять зонт, надеть непромокаемый плащ или вызвать такси и не думать о дожде...

Когда мы «примеряем» происходящее на экране, в новостях на себя, тревога и страх

парализуют нас. В итоге, возникает паника и происходящее начинает вами управлять, хотите вы этого или нет. Выход единственный в том, чтобы дистанцироваться и не ассоциировать себя с той ситуацией, которая происходит сегодня вокруг всех нас. Спокойно соблюдать правила гигиены, и рекомендации ВОЗ и заниматься любимым делом. Освоить новую профессию через онлайн уроки, выучить наконец-то английский язык, посетить онлайн музеи и оставить свои отзывы. Послушать прекрасную классическую музыку. Вязание, вышивание, бисероплетение, арт-терапия, прекрасно поможет снять депрессивное состояние. Можно принять ванну с ароматическими маслами: ваниль, мандарин, лимон. Хорошо снимают стресс физические упражнения.

Эту статью я не случайно начала с притчи. Каждый человек подвластен эмоциям, особенно женщины. Не стоит пугаться и загонять себя в состояние стресса и страха. Необходимо помнить о том, что только человек разумный может управлять своим телом, и эмоциями. Контролируйте свои негативные мысли и запретите себе думать о плохом, о негативном. Наши мысли формируют мир вокруг нас, внутреннее состояние влияет на внешние обстоятельства. Смотрите старые, добрые комедии Леонида Гайдая, фильмы с участием великолепной Фаины Раневской, Чарли Чаплина и других знаменитых личностей умеющих преодолевать жизненные препятствия и в любой критической ситуации находить положительные моменты. Помните о том, что сейчас перед всеми нами стоит задача: научиться справляться со своим тревожным состояниями и умением отслеживать и контролировать сознанием негативные эмоции. Даже в великую отечественную войну пели песни на передовой и давали концерты. Пойте, танцуйте и снимайте страх и стресс.

Во что бы то ни стало, мы преодолеем любые трудности и болезни, какими бы страшными они сегодня не казались. Всем здоровья физического, сохранения здоровья психического, оптимизма и позитива!

Педагог-психолог: Елена Тимошенко-Седьмая.

07.04.2020