**КОРОНАВИРУС: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ И ЧТО ДЕЛАТЬ**

О том, как реагируют люди, обнаружив себя в реальности, где ВОЗ объявил пандемию COVID-19, где все вокруг наполнено разговорами и более или менее достоверными новостями о коронавирусе и есть много страха, недоверия и неуверенности. Сегодня поговорим о возможных последствиях этих, не всегда оптимальных реакций. И о том, как защитить себя и близких от их последствий.  Я не буду говорить о способах предохранения, достаточных или избыточных мерах, или о том, как мне видится реальное положение дел. Просто потому, что я – не работник системы здравоохранения, не вирусолог, не инфекционист и так далее. А значит, мое мнение по данным поводам – просто мнение одного человека, не более экспертное, чем мнение других людей, не профессионалов в этой области, как и я. Об этом лучше меня проинформируют рекомендации ВОЗ.

А теперь – к тому, о чем собираюсь поговорить я. Первое, что происходит с человеком, услышавшем о COVID-19, пандемии, смертельных исходах – это шок. И реакции, которые наступают – шоковые реакции.

 **Отрицание.** А может, мне таблеточек попить? Когда плохо на душе, хочется верить и надеяться, что можно просто какое-то время попить лекарства. Ответ здесь такой... Когда вы слышите мнения о том, что никакого коронавируса нет, что это – экономико-политические игрища, или что это все есть, но несерьезно, потому что смертность низкая или что-то похожее, и вам хочется этому верить – это нормальная реакция на шок. Называется – отрицание. И у тех, кто эти мнения высказывает и у тех, кто, что естественно, хочет верить. Я не хочу вступать в полемику по поводу – есть ли пандемия и насколько все это опасно. Это было бы бессмысленно, потому что, как я сказала выше, в этом я – не эксперт. Но, как эксперт в своей области, я предлагаю задуматься вот над чем: Есть два мнения. Одно вам нравится, а другое – нет. Обратившись к собственным чувствам, вы легко обнаружите, что сообщения об отсутствии опасности вызывают радость и надежду, а о ее наличии – страх. Поэтому понятно, что вам больше хочется верить первым. Но являются ли их источники признанными экспертами в области, о которой говорят? Профессионалами? Им хочется верить потому, что они действительно заслуживают доверия или потому, что приятнее? Чему вы, в таком случае, выберете доверять?

 Задумайтесь также еще вот над чем. Если все – неправда, коронавируса нет, а вы ограничите себя на несколько недель в чем-то, вы будете чувствовать себя глупо и досадно. Возможно, потерпите некоторые убытки. И переживете некоторый дискомфорт. Возможно даже, довольно существенный. Пройдет несколько недель и все вернется на круги своя. Если коронавирус - есть, опасность – настоящая, а вы проедетесь в переполненном транспорте, пойдете в зал, не обратите внимания на легкий кашель (осень, сезон, каждый год так по пять раз, простыла) – возможно, вы серьезно заболеете. И заразите еще нескольких людей. Возможно, кто-то из вас погибнет. Возможно, если многие из нас среагируют так, мы получим не умеренный рост заболеваемости, а взрывную вспышку, а наша система здравоохранения далеко не резиновая. Кому-то не хватит аппарата ИВЛ или внимания врачей. Возможно – вам. Я не возьмусь судить за всех, какой из вариантов более реален. Только за себя и в своих действиях. Задумайтесь, какой из рисков готовы выбрать вы? Справиться с отрицанием действительно непросто. Но я сильно предлагаю верить не тому, во что хочется, а тому, кто – эксперт.

**Агрессия**.

Это – то, что мы наблюдаем, когда соседи настаивают на помещении в стационар здоровых родственников тех, кто заболел чем-нибудь. Видим в шутках в Интернете на тему избиения не вовремя и не так чихнувших. В построении и обсуждении различных «теорий заговора» и поиске виноватых в локальном и мировом масштабе. И в прочих, многим известных или лично вами наблюдаемых реакциях. Очень возможно – и в ваших реакциях. Все мы – люди. На самом деле, агрессия – тоже стадия проживания шоковой травмы. Это нормально. Но, если мы будем поддаваться ей и наводнять пространство агрессией, то тот, кто закашляет, станет, в конце концов, просто бояться обратиться за помощью.

 **Скрывать симптомы**.

Отказываться от самоизоляции потому, что это заметят сотрудники или знакомые и поймут, что он предполагает у себя коронавирус. И изменят отношение к нему или проявят агрессию. Возможно, в таком положении окажетесь вы. Или я. Или ваш друг. Любой из нас. Это тоже подтолкнет нас к экспоненциальной (то есть, взрывной) вспышке заболеваемости. Потому что несколько лишних часов, потраченных на сомнения и борьбу со страхом реакции окружающих человек будет заражать других. И к тому, что заболевшим чем угодно (даже и банальным ОРВИ) будет очень тяжело психологически. В эти дни решается, как мы войдем в пандемию (а я, как вы уже поняли, считаю, что она есть и коснется и нашей страны) – со страхом и агрессией или со взаимоподдержкой и уверенностью в том, что вся возможная помощь, в том числе – понимание работодателей, сотрудников, соседей, друзей – будет получена. Какие настроения будут преобладать – те и обострятся.

**Лично вы можете – не поддерживать агрессию**. Люди, которые заболели – не виноваты ни в чем. Не надо выгружать на них свой страх и ярость. Они просто были рядом с теми, кто, в свою очередь, мог и не подозревать, что заразился, но уже был в инкубационном периоде. В том же положении может оказаться любой из нас, хотя многим и неприятно об этом думать. Как предохраниться от того, чтобы заразиться – читайте все в тех же рекомендациях ВОЗ.

Травля чихающих – не помогает. Даже если вы не заболеете и не заболеет никто из ваших близких – от вас зависит, какова будет атмосфера в вашем городе и стране. Ваш вклад – тоже значимый вклад, даже если у вас нет высокой трибуны и многих тысяч подписчиков в соцсетях.

Страх и агрессия или взаимоподдержка и вера в помощь в случае болезни? Поддерживайте своими реакциями и своим поведением то, с чем хотите встретиться в ближайшие недели.

 **Паника**

 Мы слышим новости, и новости эти – пугающие. Возникает тревога и эта тревога требует хоть что-то делать. При этом коронавирус COVID-19 – нечто новое. С этим мир еще не сталкивался. Да и с любыми пандемиями большинство из ныне живущих не сталкивалось тоже. Поэтому что именно надо делать -не всегда точно известно. Это сочетание – «надо что-то делать, но неизвестно, что именно» вполне способно вызвать панику. По-человечески очень понятно.

Память достает из истории разных бедствий, из прабабушкиных рассказов, из когда-то краем уха слышанных семейных историй хоть что-то. И, поскольку тревога требует действий, это «хоть что-то» воспринимается на волне паники как нечто логичное. Пример: скупка туалетной бумаги, соли, гречки – это из других историй, это – Голодомор, войны, дефициты времен распада СССР. Но это зачем-то делается сейчас, когда суть ситуации – совсем другая. Потому что хочется делать хоть что-то. Это один тип панической реакции – хоть что-то делать.

Простые и понятные рекомендации вроде «мойте руки часто» могут казаться чем-то недостаточным, потому что – слишком обыденным. Поэтому – часто обесцениваются и не выполняются. Хотя именно это и работает.

Другой тип панической реакции – **ступорозная – не делать ничего**. Когда человек не отрицает опасность, но и не защищает себя. Просто пишет в ФБ – «все плохо, мы умрем» - и идет привычным маршрутом в переполненный транспорт. От ступора и неверия в свою способность что-то сделать.

Панику усиливают распространяющиеся «теории заговора». Они призывают не верить вот тем и вот тем или этим, потому что «они во всем виноваты или скрывают информацию, им это выгодно». Таким образом, из-за недоверия, люди теряют то, в чем как раз очень нуждаются – источники информации или рекомендаций.

 Еще раз – я не политолог, не экономист, поэтому не могу экспертно рассуждать, кто в чем виноват и почему это все происходит. Но как психолог и психотерапевт**, я точно могу рекомендовать следующее:**

Повысьте свою грамотность в вопросе.

Прочитайте рекомендации ВОЗ. Выполняйте их. Это даст ощущение, что вы что-то делаете и это что-то – может помочь. Думаю, это ощущение вполне соответствует реальности.

Следите за новостями из достойных доверия, экспертных источников.

Не следите за хайповыми вбросами – это усилит вашу панику.

Не надо проводить весь день в Интернете в поисках новостей, в том числе – сомнительной достоверности. Это само по себе ухудшит ваше психологическое состояние.

Не надо совсем отказываться от информации – это тоже усилит тревогу. Выберите несколько достойных доверия источников и следите за ними.

Проверяйте рекомендации собственным мозгом на безопасность, безвредность, логичность. Пример: если кто-то призывает вас выйти на площадь и устроить протест против карантина, как это было в Италии – это может показаться соблазнительным, потому что дает выход агрессии, но в результате вы без большой необходимости окажетесь в многолюдном месте, где можете заразиться.

 Если кто-то рекомендует вам мыть руки чаще, чем обычно – это безвредно, экономически и физически достижимо и логически можно понять, почему это может сработать.

**О непопулярном**

Мир изменился и пройдет некоторое время прежде, чем все станет возвращаться на круги своя. Важны две вещи:

**Первое – это закончится**. Как уже закончилась вспышка в Китае. Человечество уже не раз переживало подобное – и оставляло прожитое позади.

**Второе – на нашем кусочке шарика все только начинается**. И на несколько месяцев нам надо изменить привычную жизнь, поведение, многое. Это неприятно – решить временно отказаться от спортзала, работать со своим терапевтом по скайпу, а не очно, не посещать привычные кафе, отменить запланированную поездку. Сопротивление – вот как называется то, что мы испытываем при мысли о том, что не кому-то где-то далеко, а лично мне надо подвергнуть себя неудобной смене привычек и планов.

Принять это и решиться на новые действия или отказ от старых – значит окончательно признать, что все это действительно происходит, причем прямо с нами и касается лично нас. Или хотя бы имеет достаточную вероятность, чтобы остеречься.

Но чем раньше мы примем, что это так, тем легче переживем вспышку на нашей территории, тем скорее все закончится, тем меньше последствий будет иметь для каждого из нас. Это – разумно.

Мне не нравится быть той, кто застал пандемию. Мне также не нравится, что я должна прекратить посещения кафе и потерять кого-то из клиентов потому, что ему не подходит работа онлайн, или временно прекратить с ними работать. Мне многое не нравится в уже происходящем лично с моей жизнью, хотя пока никто из моих близких не болен, как и я сама.

Но это – происходит, и я могу либо закрывать на это глаза, агрессировать, паниковать, либо собирать информацию из достоверных источников и делать то, что действительно может сработать. Даже, если мне не нравится это делать.

И вы можете. У вас тоже есть выбор.