Спокойно, только без паники!

Непростая ситуация в стране и во всем мире из-за Covid-19 - коронавируса создает угрозу населению всей нашей планеты.

Люди все чаще сталкиваются с неуправляемым стрессом и на его фоне с возможными паническими атаками. При этом люди могут испытывать страх, учащается сердцебиение или сердце как бы замирает, повышается кровяное давление, тело может непроизвольно напрягаться. От переживаемого нервного напряжения возникает ощущение нереальности происходящего, мысли путаются.

Эти и другие признаки являются нормальной реакцией организма на стресс. Сегодняшний стресс особенный, он связан с безопасностью, а это базовая потребность человека. Очень важно дать человеку необходимое чувство защиты.

В первую очередь постарайтесь сохранить спокойствие. Тревожное состояние всеми силами надо уменьшить. Если же вы сами и ваши близкие уже находятся в этом состоянии, попробуйте сделать следующее:

- умойтесь прохладной водой сами и обязательно умойте другого человека с признаками паники;

- если он ощущает холод, напоите горячим чаем, кофе, любым напитком, укройте, оденьте теплую одежду;

- обеспечьте приток свежего воздуха, если нет возможности выйти на улицу;

- постоянно разговаривайте с человеком, чтобы он не чувствовал себя одиноким;

- спрашивайте его о состоянии здоровья – что чувствует. Но не заставляйте говорить, если он не хочет или не может разговаривать;

- общайтесь только спокойным тоном, доброжелательно и ласково;

- желательно держать человека за руку или приобнять. Тактильный контакт имеет большое значение;

- начните применять дыхательную технику. Очень медленно и глубоко вдыхайте воздух примерно 5-8 секунд. На это же время задержите дыхание. Затем медленно выдохните. Выдох должен быть на 1-2 секунды длиннее вдоха. Повторите несколько раз. Считайте вдохи и выдохи;

- важно отвлечь человека. Например, попросить его описать какой-либо предмет, где и как его используют, из чего он сделан и пр. Это снизит остроту чувств и прояснит сознание;   
- из состояния паники выводит простое воспоминание о близком человеке, животном и даже вещи. Воспоминания должны быть приятными. Помогайте ему представить нечто положительное и радостное;

- при стрессе возможен спазм мышц. Необходимо научиться управлять своими мышцами, расслабляя и снова сжимая их. Например, сжать пальца рук, ног - и расслабить, затем напрячь спину, икры, живот, бедра и т.д. Поочередное сжимание-разжимание всех частей тела успокаивает и отвлекает от панического состояния;

- вернуть человека в реальность помогает и очень простая техника – счет. Следует считать до 10, 100, 1000. Придумывайте для него простые задачки на вычитание и сложение, постепенно усложняйте их умножением и делением.

-реже читать плохие новости и не проводить все время у телевизора, Лучше пообщайтесь с друзьями. Возможности интернета позволят вам их увидеть, поделиться новостями, спланировать будущие встречи. Старайтесь больше читать. Вспомните, какое это увлекательное занятие.

-посещайте виртуальные музеи, выставки, смотрите спектакли, обсуждайте увиденное с домашними. Больше разговаривайте!

-родители и дети наконец-то могут уделить друг другу внимание. Но очень важно, чтобы при этом у каждого члена семьи был свой собственный уголок, свое пространство, пусть и самое маленькое. Зонируйте помещение. Это важно для психики.

-забота, любовь и понимание – главное лекарство. Давайте поддерживать друг друга, помогать по мере возможности. Будьте внимательны и бережны в отношениях.

Психолог - психотерапевт Татьяна Зайцева

[https://sem-psiholog.ru/kak-vyyti-iz-paniki](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fsem-psiholog.ru%2Fkak-vyyti-iz-paniki&post=-116609308_3794&cc_key=)