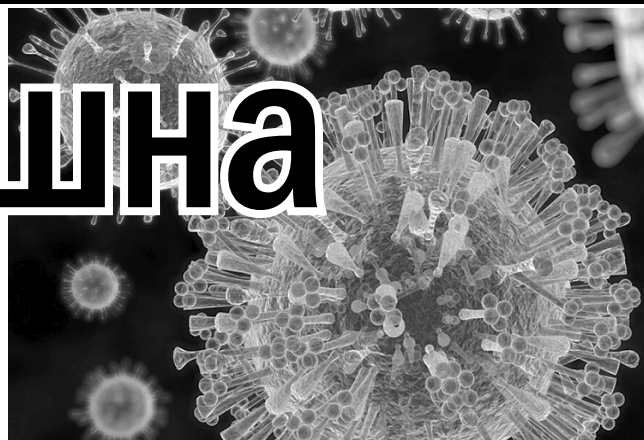


Не так страшна «Корона»...



Такую пандемию мир в XXI веке переживает впервые.

О том, как выйти из нее с наименьшими психологическими потерями, рассказывает доцент факультета психологии ЯрГУ, кандидат психологических наук Владимир СОЛОНДАЕВ



Программа страха

— Владимир Константинович, если говорить о ярославцах, ситуация в городе и области по коронавирусу достаточно благополучная. Однако люди боятся, и с каждым днем тревога растет. Откуда берется страх?

— Скорее всего, страх возникает из-за плотного информационного потока об угрозах заболевания. Но на самом деле масс-медиа ни при чем. Они всего лишь рассказывают людям о происходящих событиях так, как сами их понимают. Научное объяснение интереснее: ситуация пандемии не вписывается ни в одну из программ для встречи с опасностью. Несмотря на всю богатую психику современного человека, реагирует он на опасность так же, как неандертальцы. Реальная опасность есть, а что делать — непонятно. Обычные программы здесь не работают.

— Что это за программы?

— Бей — беги — замри. Сейчас наблюдаются «элементы» бегства: на дачу, в лес, на шашлыки. «Бей» и «замри», к счастью, не работают совсем.

— Так как же справиться со страхом?

— Нужно задействовать интеллект.

— Как раз сейчас эксперты дают конкретные рекомендации. Например, вам не грозит заболеть, если вы моете руки, соблюдаете самоизоляцию и остальные предписанные правила поведения. Как вы относитесь к таким рекомендациям?

— Мыть руки, избегать лишних контактов и соблюдать санитарные нормы во время эпидемии необходимо. Но важно включить интеллект, чтобы не выйти за грань разумного: не наживать невро-

зов, не поддаваться паническим атакам. То есть не включать чувство неотвратимости катастрофы, доходящее до необходимости двигательной разрядки. Когда человек остервенело начинает что-то делать физически: землю копать, дрова колоть. Навязчиво, до травмирования кожи, мыть руки. Выгуливает собаку в 10 километрах от дома. Похожее поведение наблюдается у перепуганных животных. Только человек в отличие от животных на первый взгляд двигается целенаправленно.

— Ну и пусть себе человек землю копает. Чем это вредно?

— Вредно не само действие, а то состояние, в каком оно делается, — паника. Опасность в том, что человек перестает вести себя разумно. Можно землю копать до радикулита и дрова колоть до отрубания ноги. Можно привести и другие социально не одобряемые примеры, когда люди в самоизоляции пьют водку и бесконечно лежат на диване перед телевизором. В результате мы имеем токсический вред организму, гиподинамию и дестабилизацию психики.

Дома как на работе

— Сейчас СМИ нестроят статьями на тему «как пережить самоизоляцию и не сойти с ума». Самоизоляция действительно так тяжела?

— Любые вводимые извне ограничения напугают человека. Самоизоляция — ограничение. Ее главная психологическая сложность в том, что нужно самому структурировать свое время и контролировать свое поведение. В обычной жизни наше время структурирует работа, а поведение —

другие люди: на службе, в общественном транспорте, в магазине и так далее. От этой взаимной человеческой регуляции мы порой так устаем, что приходим домой и расслабляемся. И вот сейчас привычка расслабляться дома осталась, а внешняя взаимная регуляция исчезла. Надо все делать самому, да еще в родных стенах, где мы этого делать не привыкли. Для многих это кошмар.

— Эксперты говорят, что в самоизоляции дома хорошо заниматься творчеством. При этом часто приводят в пример «болдинскую осень» Пушкина — его вынужденное бегство из холерного Петербурга, когда поэт создал величайшие произведения. Это правильная рекомендация?

— Прекрасная! Но не для всех. Хорошо подходит людям интеллектуальных и свободных профессий — писателям, ученым, музыкантам. А что делать работнику автоматостерской, продавцу, официанту, врачу, рабочему с конвейерной линии? Сочинять оперу? Скажем прямо: до пандемии коронавируса не у всех людей были планы на творческую самореализацию. Но это вовсе не значит, что в самоизоляции нужно страдать.

— Каков же выход для тех, кто не только стихов не пишет, но и не вяжет, не шьет, не рисует, не выпиливает лобзиком. То есть вовсе не имеет «рукодельного» хобби?

— У древних здесь проблем бы не возникло. Если неандертальцу удавалось на какое-то время отделиться от соплеменников, он продолжал делать то же самое, что в группе, — заботился о выживании. Значит, и у со-

временного, высокоразвитого по сравнению с предками человека проблем теоретически может не быть. Рекомендации на этот случай выработаны веками. Главная из них — четкий режим дня. В самоизоляции есть опасность начать смещать свой график на ночь: поздно вставать, поздно ложиться спать. Не делайте этого! Сохраните привычную настройку биологических часов: просыпаться, отходить ко сну, завтракать, обедать и ужинать надо в привычное время. На «скелет» дневного расписания нужно нарастить «мышцы» дел. Дела могут быть самыми простыми: наведение порядка в квартире, приготовление еды, уход за собой — от маникюра до наглаженных рубашек. Есть много конкретных советов от людей, которые оказываются в длительной изоляции в силу своей работы: моряков, полярников, метеорологов. Например, исследователь Арктики и Антарктики Борис Соловьев кроме режима дня и ухода за внешним видом советует «не бояться замедлиться».

Ведь на полярных станциях жизнь течет размеренно: долгое утро, медленный завтрак, неспешная проверка приборов.

— Несмотря на обилие советов, не все люди справляются с самоизоляцией. СМИ пишут, что у правоохранительных органов прибавилось случаев из-за увеличения домашнего и бытового насилия...

— Да, не у каждого получается быстро адаптироваться к самоизоляции. Люди начинают раздражаться на близких, на соседей, которых раньше не замечали. Тем, кто адаптировался быстрее, придется относиться к этому терпимо: с пониманием и сочувствием.

Где взять деньги

— Кроме боязни заболеть людей мучают и будущая материальная неопределенность. Что им можно посоветовать?

— Вся история человечества показывает, что массовые эпидемии сменяются ростом экономики, промышленности и культуры. И в этот раз сумерки сменятся рассветом.

— Но ведь кто-то эти сумерки не переживет...

— А когда пройдет физическая опасность, придет время экономики. Конечно, снижение привычного уровня жизни на какое-то время после пандемии не исключено. Но чем меньше людей потеряют здоровье и жизнь в результате пандемии, тем быстрее все восстановится.

— То есть вы считаете, что власти делают все правильно, решая проблемы по мере их возникновения?

— По крайней мере, ситуация находится под контролем. А ведь история изобилует кровавыми событиями во время эпидемий. Вспомним «чумной бунт» в Москве в сентябре 1771 года. Москва была закрыта на карантин. Дворя-

не разбежались по имени-ям. Поводом к восстанию стал запрет образованного и заботящегося о прихожанах московского архиепископа Амвросия. После молебнов у Боголюбской иконы Божией Матери все участники прикладывались к этой чудотворной иконе. Это в чуму! Амвросий запретил молебны. Разумное действие из лучших побуждений. Толпа взбунтовалась, разграбила Чудов и Донской монастыри, убила архиепископа, разгромила дома и чумные больницы. Безвластие и паника реализовались в реакции «бей». Спас Москву граф Григорий Орлов. Он собрал экспертов и по их рекомендации организовал санитарно-эпидемиологические мероприятия, вывел москвичей на общественные работы. Накормил и занял делом. Появились четкие действия властей и информация.

— А как, по-вашему, обстоят дела с информированием общества сейчас?

— Нормально. Власть дает адекватные сведения по официальным каналам. А с психологической точки зрения очень важно, чтобы люди получали информацию не только от экспертов, а именно от первых лиц. Приведу пример. Не профессионалу сложно разобрататься, сколько нашей области в пандемию требуется аппаратов ИВЛ. Эксперты, конечно, объяснят. Но чтобы их понять, нужно самому быть анестезиологом-реаниматологом. Потому споры между простыми людьми на эту тему могут вестись яростно, бесконечно и вызовут только тревогу. А вот если чиновник высокого ранга скажет, что аппаратов достаточно — это тревогу снизит. Ведь его слова весомы, потому что он отвечает за них своей должностью.

Беседовала
Анна СЕРЕБРЯКОВА
Фото автора и из соцсетей

