

Психологические рекомендации о поведении и деятельности человека в экстремальной ситуации пандемии (COVID-19)

Актуальная ситуация жизни современного человека, в соответствии с решением ВОЗ о пандемии, государственными и административными решениями, медицинскими рекомендациями, связанными с угрозой заражения и распространения коронавируса (COVID-19), является экстремальной ситуацией. В ней существование человека выходит за пределы обычной, повседневной реальности, нарушая привычный уклад жизни, в новую реальность с высокой угрозой здоровью и жизни человека, его окружения и общества. Она характеризуется высокой неопределенностью, непрогнозируемостью, изменчивостью, противоречивостью требований и оценок происходящего. Отмечается несовпадение требований наличной реальности и нависшей угрозы, реальность которой часто отклоняется, порой воспринимается как декларируемая. Под психологическим ударом оказываются фундаментальная вера в собственную неуязвимость и символическое переживание бессмертия, вера в стабильность мира, его прогнозируемость, приходит осознание конечности человеческих возможностей. Перед каждым из нас встает фундаментальная экзистенциальная задача на жизнь, на бытие, требующая ресоциализации – пересмотра ценностно-смысловых отношений к миру и трансформации образа жизни.

С учётом проведённых исследований в области психологии человека в экстремальной ситуации рекомендуем следующее:

1. В этой критической ситуации каждый человек, хотя он первоначально может и не отражать реальную угрозу в должной мере, обязан, отвечая требованиям и вызовам своего предельного бытия (в которое вторгается угроза небытия, смерти), занять ответственную личностную и гражданскую позицию: осознать и принять новую, экстремальную логику жизни, бытия как собственную реальность. В соответствии с этим, ему следует перестроить свой образ жизни, деятельность, поведение, общение и свои отношения к различным сторонам жизни, в том числе, к самому себе и другим, придерживаясь новых требований реальности.

2. Экстремальный стиль существования НЕ ОЗНАЧАЕТ в действительности:

- 1) ни капитулирование личности перед жизнью, утрачивая душевную или духовную стойкость, впадая в отчаяние, предаваясь панике и апокалиптическим умонастроениям;
- 2) ни игнорирование новой реальности, в том числе, требований, диктуемых самосохранением и сохранением жизни других людей, в частности, легкомысленное, несерьезное, порой безрассудное и деструктивное отношение к медицинским и иным рекомендациям.

3. Это ОЗНАЧАЕТ активное, позитивное, оптимистическое, жизнеутверждающее, что важно, реалистичное отношение к жизни, позволяющее задействовать новые глубинные ресурсы личности. Притом так, чтобы продолжать существовать полноценно, осуществляя свою жизнедеятельность, в том числе, в разных формах дистантной работы, цифровой коммуникации, в то же время, учитывая реальную угрозу и заботясь о здоровье и жизни как своей, так и окружающих.

4. Конструктивно работать с информацией. Получать необходимую информацию о пандемии COVID-19 из официальных источников и делиться со своим окружением проверенными данными. Минимизировать чтение, просмотр, прослушивание и обсуждение негативной информации. Проводить избирательную работу с информацией и новостями, отсеивая всё то, что не имеет отношения к решению задач самосохранения, адаптации, трансформации и развития личности в поведении и жизни. Не втягиваться в активные дискуссии, споры с окружающими, перепалки в соцсетях и мессенджерах и исключить массовые рассылки и репосты из непроверенных источников.

5. Работать над собой. Работать над собой, чтобы создавать и поддерживать наиболее эффективное в данной жизненной ситуации функционирование и работу личности, жизнестойкость, психологическую, эмоциональную стабильность. Жить происходящим, исходя из целостности своей жизни, учитывая прошлое, ориентируясь на будущее. Нужно серьезно относиться к угрозе и рискам, связанным с коронавирусной инфекцией, и в то же время рационально оценивать возможные летальные последствия, придерживаясь реализма и сохраняя оптимизм. Укреплять в себе (и помочь в этом окружающим) жизнеутверждающие смыслы и ориентиры, отвергая жизнеотрицающие смыслы и побуждения и освобождаясь от них. Мыслить, переживать и действовать в позитивном ключе. Сохранять внутреннее и внешнее спокойствие, дистанцироваться от негативных образов и ситуаций, воспринимать их отстраненно, продолжая тестировать реальность, концентрироваться на хорошем, на приятных впечатлениях и сторонах жизни. Переключать себя от бесконечного муссирования угроз, мысленной «жвачки» и повторения одних и тех же тем и сообщений о коронавирусе к нуждам текущей жизни. Не «заводить» себя рисованием в воображении страшных картин и ожидаемых угроз, нарушая эмоциональное равновесие, а создавать конструктивный настрой и настроение. Продолжать заботиться о жизни, занимаясь насущными, порой рутинными делами, домашними заботами, которые до этого, возможно, откладывались. Не забывайте о творчестве, хобби, интеллектуальном и культурном развитии, личностном росте, общении с близкими.

6. Заботиться о других: заботясь о себе, не забывайте о других. Изменившаяся ситуация с элементами самоизоляции, ограничения контактов, дистантной, удаленной формы обучения и работы, скученность, пребывание длительное время на одной территории нередко влечет за собой ряд последствий, таких как стрессовые состояния, обострение межличностных противоречий, создание конфликтных отношений, социальное дистанцирование, замкнутый образ жизни, требует иного, чем ранее, распределения времени, ролей, личного пространства, продуманного баланса между активностью и расслаблением, общением и потребностью в уединении, самодисциплины. В этой ситуации особое внимание уделите детям, помогите им перестроить их жизнедеятельность, в том числе, учебную, образовательную, воспитательную деятельность, творческие занятия, игры, соблюдать медицинские, педагогические и иные рекомендации. Помогите детям эффективно освоить технологии дистантных и электронных форм обучения. Поддерживайте близких, помогите пожилым родственникам, которые попадают в зону особого риска. Проявляйте сопереживание и соучастие в жизни своего окружения с учетом требований к дистантности. Забота о других поддерживает в Вас позитивный настрой и повышает осмысленность жизни.

7. Строго выполнять медицинские рекомендации, правила гигиены, безопасного поведения и дистантного режима функционирования. Продолжайте вести здоровый образ жизни и в превентивной ситуации, и в ситуации карантина, и в случае заболевания коронавирусом. Соблюдайте режим работы, отдыха и сна, поддерживайте физическую активность для повышения иммунитета, делайте дыхательную гимнастику, проветривайте помещения – патогенный вирус боится кислорода.

8. Если вы находитесь на карантине, не поддавайтесь упадническому настроению и негативным состояниям, а настройте себя на лучшее, благоприятный исход, позитивно относитесь к жизни. С другой стороны, не игнорируйте потенциальную угрозу и не покидайте самовольно медицинское учреждение или иное место карантина. Помните, что вы являетесь потенциальной угрозой для других людей.

9. Если вы инфицированы коронавирусом, то воспринимайте это как ситуацию испытания, требующую от вас стойкости и мужества, четко выполняйте указания врачей, работайте над собой и помогите своему организму справиться с недомоганием.

10. Работать с CoV-стрессом. На ряд феноменов экстремальной ситуации можно посмотреть в психологических терминах стресса, травматического стресса и психической

травмы. Все эти явления, применительно к реакциям на коронавирусную инфекцию, мы обозначим как CoV-стресс, CoV-травматический стресс, CoV-стрессоры, CoV-стрессовые факторы воздействия и т.д.

Следует принять во внимание, что у некоторых людей в подобной ситуации могут возникать травматические переживания разной степени:

- 1) стрессовые переживания, переходящие в стрессовые нарушения – дистресс;
- 2) травматический стресс и травматические реакции;
- 3) посттравматические реакции и посттравматические стрессовые расстройства;
- 4) в наших терминах – пре- и посттравматические смысловые трансформации и расстройства; 5) посттравматический рост личности.

В целях их психопрофилактики и психогигиены дополнительно к вышесказанному акцентируем внимание на следующем. Необходимо работать над собой, чтобы:

- 1) предотвратить позитивную фиксацию – навязчивую охваченность переживанием этого опыта;
- 2) предотвратить негативную фиксацию на CoV-стрессорах – корректируя избегательное поведение посредством проведения избирательной работы с информацией о коронавирусной инфекции для решения адаптивных задач трансформации поведения;
- 3) работать над созданием баланса в процессах мобилизации (активации) и демобилизации (деактивации);
- 4) работать над актуализацией жизнеутверждающих смысловых ориентаций, нивелируя жизнеотрицающие направленности.

11. Помните: экстремальная ситуация – это не только ситуация страдания и расстройства, но и ситуация стойкости, мужества, просветления и роста личности, требующая работы над собой и другим.

*Доктор психологических наук, профессор,
заведующий кафедрой психологической помощи и ресоциализации
факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова
М.Ш. Магомед-Эминов*