**Советы психолога в условиях короновируса. 31.03.2020**

Основные страхи сопровождающие людей в условиях пандемии

*Тревога заболеть*. Как понять болен или нет? Почему не делают тест на коронавирус? Как защитить себя и свою семью?

*Бытовые проблемы – как выплачивать кредиты?* Что делить при увольнении и задержка оплаты? Кто может принести продукты на карантине? Что делать с задержкой оплаты ЖКХ?

*Потребность преодолеть дефицит информации*. Куда и к кому обращаться? И конечно же, волнение по поводу наличия лекарств. Людям нужна эта информация как воздух в ситуации неопределенности, и первичные операторы удовлетворяют эту потребность. Для этого каждый день волонтеры знакомятся с листами новой информации с все возрастающими способами помощи.

*Обострение хронических проблем, которые до этого были скрыты – финансы, отношения, дети, смысл и т.д.* Пандемия становится триггером обострения проблем и соматических регрессией. Ситуация высвечивает все то, что было раньше проигнорировано. Так что люди испытывают давление не только от текущего фрустрирующего события.

*Обострение психиатрических заболеваний*.

*Нагнетание в СМИ*.

7 психологических рекомендаций, выработанных на линии поддержки

*1. Не надо ждать, когда закончится карантин*

Надо жить сейчас и здесь. Делать в текущих условиях что-то для себя и окружающих.  
У нашей помощи задача стабилизировать людей, чтобы успокоившись они вернули себе способность мыслить и справляться с жизненными трудностями уже сейчас, а не спустя месяцы неопределенности.

*2. В условиях карантина/изоляции нужно найти общность и связь с другими*

Пандемия – это общая проблема, которая может не только изолировать, но дать возможность объединиться в усилиях. Человек должен не один на один справляться с карантинтом/болезнью, а быть соучастным с семьей/ближним окружением/обществом. Понять, что человек не один в квартире, а в большом совместном доме.  
Но если сам человек страдает от чего-то, то он на самом деле также может что-то предложить другим, почувствовав б*о*льшее удовлетворение. Это даст возможность заметить, что многие вокруг также по своему стараются справиться с этой ситуацией.

*3. Найти свой личный смысл в ситуации неопределенности*

У людей сейчас нет опорных точек, ценностных ориентиров: за что держаться? Зачем это преодолевать? Что будет после болезни? Для чего мне важно выжить? Для чего мне надо оказаться по ту сторону ситуации?

*4. Актуализировать прошлый положительный опыт*

Да, временно может быть хуже и более тревожно. Но ведь как-то человек справлялся до этого? Уже болел и как-то выздоравливал? Задачей психолога становится стабилизировать состояние так, чтобы из фиксации на эмоциях/панике человек увидел более широкое поле возможностей и плюсы собственного опыта.

*5. Выстроить рутины*

Важно организовать жизнь. Обыденные, стабильные действия помогают сохранить устойчивость. Если раньше организации (школы/университеты/работа) создавали структуру жизни, то теперь нужно выстроить свою жизнь самостоятельно.

*6. Стать больше карантина/болезни*

Помимо задачи «не заболеть» – надо думать, как можно организовать течение своей жизни, в которой может присутствовать карантин/болезнь лишь как часть жизни. Болезнь – лишь полочка в шкафу, а не весь шкаф. Человек всегда хоть на йоту больше. Болезнь не есть я, болезнь есть у меня. Важно, чтобы тревога заболеть или уже развернувшаяся болезнь не захватывала всю личность

Что еще есть в жизни помимо карантина? Что есть в жизни помимо болезни? Вирус не отменяет веры, наслаждения искусства и красотой, близости, творчества. Надо видеть дальше колючей проволоки.

*7. Адаптироваться под изменяющиеся условия*

Если пошел дождь, то нужно надеть плащ/взять зонтик и пойти дальше по своим делам. Так же и в изменившейся ситуации – какие инструменты помогут справиться?