

# Как справиться с тревогой и паникой в ситуации коронавируса и самоизоляции? Ресурсы саморегуляции

*Ведущие:*

**Олег Николаевич Посысов,**

кандидат психологических наук, гештальт-терапевт,  
профессор кафедры инклюзивного образования ИРО,

**Ирина Владимировна Серафимович,**

кандидат психологических наук,  
проректор ИРО по организационно-методической деятельности

# Эмоции зависят от наших мыслей (паника в голове)



Что об этом думаем ?

Что чувствуем?

# Вопросы для ориентировки в ситуации ( для уменьшения тревоги)

- ❖ Что это за ситуация, в которой мы оказались?
- ❖ С чем мы встретились?
- ❖ Где основные источники угрозы ?
- ❖ На что опираться, где найти ресурсы ?



# Мы находимся в ситуации кризиса

1. Внешние обстоятельства настолько резко изменились, что привычный уклад жизни становится невозможными.
2. Воспроизводство «старых» форм поведения приводит к неудачам, разочарованию (и как следствие- впадаем в агрессию или депрессию)
3. Жизнь в ситуации кризиса требует изменения поведения, творческого приспособления
4. Выйдя из кризиса- мы будем другими
5. Кризис может быть источником личностного роста



# С чем столкнулись (источники тревоги)

1. Изоляция
2. Угроза здоровью
3. Изменение образа жизни
4. Изменение орг.формата работы
5. Нарушение ( крах ) планов
6. Неопределенность
7. Потеря контроля ...



# Ограничение жизненного пространства как стрессор. Парадоксы

- Блокируется потребность в приватности в условиях вынужденной изоляции дома с семьей (переживание «тесноты»)
- Блокируется потребность в личном общении с другими (переживание одиночества, покинутости)



# Почему возникает паника

**Паника** (греч. panikon – безотчетный ужас) – это состояние массового страха при явной или мнимой угрозе.



**Паника** — наша древняя защита от страха при столкновении с чем-то непонятным.



*Убрать объект страха мы не можем, нам остаётся лишь бегать, кричать, выразить эмоции.*

# Маркеры паники, особенности поведения

- Неадекватная оценка ситуации, преувеличения опасности, стремление спастись бегством;
- Повышенную суетливость или заторможенность;
- Снижение дисциплины, работоспособности;
- Поиск успокаивающих средств (лекарств, алкоголя)
- Повышенный интерес ко всем сообщениям, слухам, новостям.





# Как не поддаваться панике



- Вернуться в «здесь и сейчас» (техники заземления).
- Самоанализ.  
(На что реагирую, на что это похоже)
- Отделять фантазии и реальность.
- Тщательнее выбирайте источники информации.

# **Источники поддержки. Точки опоры.**

## **Контакт со своими чувствами**

- Не отрицать тревогу. Разрешить себе тревожиться. Для тревоги есть основания, жизнь меняется, требуется адаптация к ситуации, масштаб которой трудно понять.
- Перестаньте упрекать и корить себя за тревогу и стремиться от нее избавиться.
- Определенный уровень тревоги работает на нашу защиту (мы становимся более внимательными и менее беспечными в кризисе).

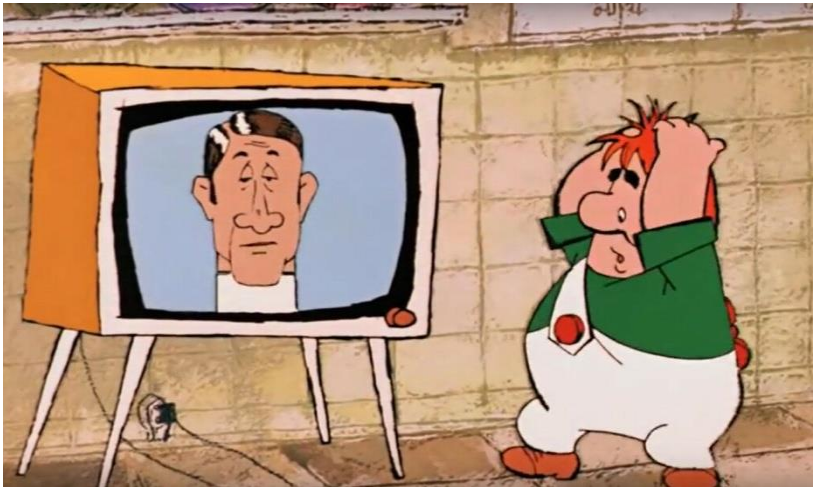
# Источники поддержки. Точки опоры.

## Опора на тело

- ❖ Ритмичная нагрузка  
(любая ритмизация: ходьба, танец, пение).
- ❖ Релаксация.
- ❖ Массаж.
- ❖ Пить воду, чтоб выводить гормоны, которые организм вырабатывает при тревоге (каждые 20 минут – полстакана).
- ❖ Сон.
- ❖ Улучшение питания: убрать стимуляторы (кофе, чай, энергетические напитки).

# Соблюдение информационной гигиены

Нужно вернуть себе право фильтровать и контролировать дозу информации и время для контакта с информационными потоками



**Задайте себе вопрос:**

« Зачем я читаю и слушаю про статистику смертей и заболеваний.

Это я так себя успокаиваю или пугаю?

# Организация личного пространства в семье

- Осознать, очертить, охранять свои личные границы («хозяин своей территории»)
- Взять себе и дать другому право на автономию, приватность, право на паузы молчания и тишины (без чувства вины и обиды)
- Договориться между собой (что делаем вместе, а что каждый в отдельности)



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

