

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА

Решетников Михаил Михайлович.

профессор, доктор психологических наук, кандидат медицинских наук,
заслуженного деятель науки РФ, учредитель и ректор Восточно-
Европейского института психоанализа, президент Европейской
конфедерации психоаналитической психотерапии.

Сегодня мы находимся в ситуации хронической психической травмы. Это состояние нам известно, оно характеризуется множеством симптомов, но их перечисление мало что даст тем, для кого мы работаем сегодня. Хочу упомянуть два фактора – депрессию и утрату жизненной перспективы. Последнее характерно для миллионов граждан, которые утратили или утратят работу, а также для сотен тысяч предпринимателей, которые утратят свой бизнес. Мы знаем, что то, обретет ли то или иное событие характер психической травмы, зависит от индивидуальной восприимчивости конкретного человека. Поговорим о том, как повысить барьер этой индивидуальной восприимчивости и в добавление ко всем психологическим и индивидуальным факторам не добавит приобретение психиатрической патологии.

Еще два фактора риска – опасение заразиться вирусом и искренний страх того, что будет с экономикой, при этом высказывание ведущих экономистов большинству не интересны, главное это экономика конкретной семьи, ответ на вопрос – на что будем покупать продукты и что есть. Для некоторых уже через неделю введения карантина это стало реальностью. Сейчас начали проявляться определенные усилия государства, чтобы исправить эту ситуацию, но усилия пока недостаточны.

Я уже не раз говорил и писал о негативном заряде самого термина «вынужденная самоизоляция». Люди не любят, когда их принуждают и вынуждают, и мы уже наблюдали в новостях протестное поведение. Лучше было бы консультироваться использовать определение «охранительная самоизоляция», решение о которой каждый принимает сам и осознанно. Психологически это качественно иная ситуация и посыл: не кто-то мне

приказывает или вынуждает меня находиться в изоляции, а я сам принимаю такое мудрое решение – это мое решение и моя самоизоляция!

Самоизоляция на всех действует по-разному. Одно дело, если у вас дружная любящая семья, и теперь у вас появилась возможность долго не расставаться друг с другом, поговорить, посмотреть старые фото, вместе приготовить любимые блюда и т.п. Очень важно проявлять взаимную терпимость, даже если кто-то из членов семьи проявляет повышенную (невротическую) разговорчивость, а другой, наоборот, периодически демонстрирует склонность к уединению.

Самое главное – не оставаться без дела. Забота о психическом состоянии другого – это тоже работа, психологи и психотерапевты всю жизнь занимаются этой работой. Теперь часть ее придется на себя вам. Когда вы проводите такую работу, заботу, демонстрируете терпимость – ваша психика укрепляется.

Совсем другое дело, если ранее уход на работу и позднее возвращение избавляли вас от необходимости общения или сводили его к вопросам: «Что купить, что приготовить, когда будешь?». Люди должны заново научиться говорить по душам. Можно прогнозировать, что самоизоляция в этих случаях приведет или к пересмотру отношений, или к их распаду. Вообще после всех психических травм количество разводов всегда увеличивается. Если на основании «изоляции вдвоем» вы пришли к такому решению, обратитесь к счастливым дням, к чему-то пережитому вместе, отложите решение ваших отношений на будущее.

Ну, и совсем уж плохой вариант – у одиноких. Здесь присоединятся все факторы болезней одиночества, включая снижение иммунитета, и большинство одиноких еще и не молоды. Если среди ваших друзей или родных есть такие, звоните им чаще, только заранее продумайте – о чем бы вам и вашему собеседнику было интересно поговорить? Но даже если ваш собеседник будет бесконечно жаловаться, терпеливо выслушивайте. Проявляя доброту и сострадание к другому, вы укрепляете собственную

психику, но избегайте общения с людьми, которые вам неприятны, даже если они сами звонят вам.

Я знаю, что многие из моих коллег – психотерапевтов и психологов на этот период резко снизили стоимость своих телефонных и скайп-сессий и даже работают бесплатно. Воспользуйтесь этой возможностью. Их телефоны вы легко найдете на сайтах ведущих профессиональных сообществ России.

Что можно было порекомендовать всем, включая психологов и психотерапевтов? Не просто соблюдать правила гигиены, а несмотря на то, что никуда не нужно идти ни сегодня, ни завтра, мужчинам – обязательно ежедневно бриться, мыться как перед выходом на работу и одевать чистое белье, женщинам – не забывать о прическе, макияже и т.д.

Когда приведете себя в порядок, найдите какое-то занятие. Переберите книжки в шкафу, а если вдруг найдете что-то давно отложенное и не прочитанное, обязательно оставьте на прикроватной тумбочке. Разберите вещи в кладовой, в отложенных чемоданах, в редко открываемых посудных полках и на шкафах. Если вам не спится, не насилуйте себя, ворочаясь с боку на бок – вставайте и займитесь чем-нибудь приятным или полезным. Помните, что ничто так не стимулирует тревогу, как безделье и бесконечное лежание в постели с надеждой уснуть. Не стоит бесконечно смотреть новости, вполне достаточно делать это один раз в сутки. И уж тем более, не стоит просматривать ужасающие фэйки в Интернете и предаваться унынию, читая всяческие страшилки от любителей попугать. Такие небезобидные фантазеры (информационные садисты) есть, и они – не друзья нам.

Рекомендую заняться аутотренингом. Не нужно читать всяческие теоретические обоснования. Начните сразу с упражнений по релаксации и управлению дыханием. Не забывайте о гиподинамии, даже если места немного, всегда найдется площадка для приседаний и отжиманий. Выполняйте упражнения перед зеркалом, обращайтесь внимание на выражение лица, линию плеч, демонстрируйте себе самому волю к победе, потому что ничего нельзя преодолеть, опустив плечи, опустив руки или стоя на коленях.

Стоит отдельно обратиться к молодежи, заражаемость которых минимальна, а течение болезни намного легче, чем у старшего поколения. Им нужно разъяснить: да, вы, скорее всего, не заболите или переболите в легкой форме. Но вы принесете вирус в ваш дом, и вполне вероятно – убьете тех, кто вам дорог. Отрицание опасности и обесценивание официальной информации – это тоже защитные механизмы психики. Не нужно штрафовать или наказывать их, за то, что у них срабатывают именно эти механизмы. Им нужно просто разъяснять, впрочем, как и всем другим гражданам.

Нахождение в охранительной самоизоляции – это отличная возможность для получения образования, переподготовки и саморазвития. Но еще раз подчеркну: избегайте всяческих лженаук и лжепророков. Паника – это заболевание, которое передается информационным путем. И она заразна.

Так уж сложилось в нашей культуре, что никто не готовит нас к несчастьям. Все люди мечтают о счастливой жизни для себя и своих детей. Но, к сожалению, жизнь травматична, никому не удавалось прожить без психических травм, индивидуальных или даже общенациональных. Трагические события всегда объединяли россиян. Переживем и это.