ІРИНА ІВЛЄВА: **КОРОНАВІРУС. ЧИ ІСНУЄ РЕЦЕПТ ВІД ПАНІКИ?**

https://zmist.pl.ua/blogs/koronavirus-chi-isnuje-recept-vid-paniki



Більшість людей в нашій країні схильні до архаїчного або магічного мислення, яке передбачає наявність ритуалів чи «рецептів». Поки це не спрацьовує, рецепту немає. Могло б допомогти критичне мислення – вміння спиратись на наукові факти, робити самостійні висновки – та виявилось, що такого мислення ми переважно не маємо. Відтак наш психологічний імунітет знижений щодо вторинної психологічної епідемії, яка розвинулася на фоні епідемії коронавірусу.

Можна говорити не лише про індивідуальний імунітет, а й про колективний – про здатність груп та організацій протистояти епідемії. Наразі бачимо дефіцит системного мислення. Одні люди роблять хаотичні дії та заяви, не розуміючи, що краплина може викликати інформаційну бурю. А інші не перевіряють і не зіставляють факти, починають хаотично мислити, що призводить до паніки. Поширюється емоційне зараження – насамперед у соціальних мережах.

Масштаб вірусу – це своєрідний виклик епосі, в яку ми живемо. Люди, які живуть в соцмережах, реагують саме так, хаотично. І в той же час інші люди відкидають емоції та починають системно діяти. Зокрема, «Нова Пошта» виділяє 25 мільйонів гривень на медичне обладнання для лікарень міста, група компаній «Явір» купує 10 тисяч тестів, виготовляє маски і на безоплатній основі передає їх медикам. «Явір» і «Аврора» замовляють 10 апаратів штучної вентиляції легенів для передачі в лікарні. «Полтавська асоціація бізнесу» зібрала 1,5 мільйона гривень на купівлю медичного обладнання.

З чим ми зіткнулися, крім хвороби?

З утраченими ілюзіями.

* Ілюзія, що ми живемо в досконалому світі, впала. Віруси будуть перевіряти наш світ на міцність. Як і війна, як і криза. Отже, потрібно робити лише те, що можеш.
* Ілюзія власної всемогутності, мовляв, ти можеш усе, варто лише мислити позитивно, також зруйнувалася.
* Ілюзія, що все найгірше станеться не з нами.
* Ілюзія, що про мене хтось подбає, у тому числі й фінансово, у тому числі й про моїх дітей. Це вже тема нашої дорослості і свідомості.
* Залишилася не менш шкідлива ілюзія-бажання: хочу, щоб усе стало, як раніше. Як раніше, не буде.

 Ми проходимо випробування

* Бути з дітьми три тижні?! Якщо діти – це монстри, то навіщо їх народжували? Якщо ти не можеш налагодити з дітьми контакт, відчуваєш себе замкненим у квартирі, то це привід переглянути, що ж відбувається. Узагалі для дітей – це щастя, коли батьки поруч.
* Чим зайнятися? Якщо розгубилися, то це значить, що ми не можемо бути наодинці з собою. Це також тривожний сигнал щодо того, чому треба вчитися.
* Втомилися від сім’ї під час карантину? Взагалі-то сім’я – це місце для радості. Якщо це не так, то треба переглянути модель сім’ї.
* Тепер до смішного. Закрили салони краси. Нарощені вії, губи, брови, волосся, філери… Що робити? Була цілковита впевненість, що це все буде завжди?!
* Фінанси. Про подушку фінансової безпеки, напевно, згадали багато людей…
* Бути в процесі, а не працювати на результат. Виявляється, для багатьох це досить складно.

Що робити зараз?

1. Не оперувати новинами з соцмереж, а керуватися інформацією з витоків медичної науки. ВООЗ точно знає більше, ніж диванний спеціаліст.
2. Це епідемія вірусу – і паралельно епідемія психічна. У галузі віртуальній вона не опрацьована. Не слід бути рознощиком неперевіреної інформації у віртуальній сфері, утримуватися від непродуманих висловлювань.
3. Відмовитися від знецінення тих заходів, що відбуваються.
4. Не демонізувати проблему. Карл Густав Юнґ говорив про те, що потрібно позначити проблему. Як у казці: назви демона на ім’я – і він втратить силу.
5. Максимально відкинути емоції. Тоді залишиться ситуація. А з нею щось можна робити.

Що робити надалі?

1. Прийняти, що світ не буде таким, як раніше.
2. Якісно пережити цей період.

* Не мати ілюзії, що ось-ось усе скінчиться, а вчитися жити в нових умовах.
* Те, що відбувається, порушить ваш звичний сценарій, це спочатку може бути навіть приємно, адже зміна декорацій цікава розуму, потім стане неприємно. Це про важливість фундаменту. Отже потрібно створити нові ритуали і розклад, навіть якщо ви дома.
* Відкинути ідею, що будь-що потрібно прорватися. Варто дозволяти собі слабкість, іноді пожалітися, іноді поговорити ні про що, аби не в контексті «прорвемося».
* Фізична робота.
* Секс.
* Необов’язково робити лише те, що має ціль. Робіть і те, що є безцільним.
* Змінити горизонти планування: прийняти, що зараз процес, а не результат.
* Свідомо підбивати підсумки дня, адже це ми наділяємо життя сенсом.
* Подумати, чим себе зайняти.