Социально-психологические факторы, влияющие на стратегию поведения человека в период пандемии

(Педагог-психолог Детского сада No118 OAO «РЖД», к.пс.н., Л.М. Макарова)

Наша планета переживает сложный экзистенциальный период, характеризующийся пандемией нового вида коронавируса COVID-19, охватившего все страны.

Уже пройден первый его этап с человеческими потерями и научными приобретениями, опытом длительной самоизоляции, обнаружившей как негативные, формы так И позитивные человеческого поведения, эмоциональные переживания опасности и психологической ресурсы устойчивости. Позади период растерянности, когда от противоречивой информации усиливалась тревога и напряжение в обществе, когда близкие люди делились на два лагеря в выборе стратегий поведения, иногда, приводившей к конфликтам.

Чему же может научить данная ситуация? — Во-первых, важно, чтобы источник информации был достоверным, а сама информация должна исходить от компетентных лиц. Это позволяет выстроить адекватную стратегию поведения в принятии решения. Например, достоверно известно, что вирус поступает в организм воздушно-капельным путем, то, следовательно, ношение маски в общественных местах, обработка рук специальными средствами становится необходимостью для сохранения как собственного здоровья и жизни, так и окружающих людей.

Проблемой остается невежество одной части населения, которой свойственен «пофигизм» и отрицание серьезности ситуации. Можно наблюдать игнорирование мер индивидуальной защиты по причине конформизма, то есть подверженности влиянию из вне, какой-то группе значимых людей, которые кичатся, следуя установке «со мной ничего не случится», или «чему быть, того не миновать», «авось пронесет», или «никто не надел маску в автобусе, и я тоже», то есть человек испытывает неловкость от того, что он будет выглядеть «белой вороной», если наденет маску, и он действует исходя из сиюминутной ситуации, не думая о последствиях этого выбора поведения.

Следующим фактором отказа ношения масок и.т.п происходит из-за недоверия властям, когда люди наблюдают рассогласованные действия чиновников.

Все это длится до той поры, пока кто-то из близких и знакомых не попал на больничную койку и, не дай Бог, скончался. Тогда, человек начинает испытывать чувство вины, порою, оправдано.

К сожалению, модель поведения китайцев, которые, достаточно быстро приостановили эпидемию в своей стране, благодаря установке «моя безопасность» = коллективной безопасность», у большинства жителей нашей страны исчезла с развалом Советского союза вместе с установкой «раньше думай о Родине, а потом о себе».

Другим фактором, влияющим на выбор стратегии поведения в ситуации стресса, является такой психологический фактор, как тревожность человека. Тревога, как не странно может показаться, является эмоциональным ресурсом переживания в период пандемии, то есть это нормально, особенно, если она проговаривается. Существуют два вида тревоги: личностная (свойство нервной системы), которая возникает повсюду и независимо от реальной угрозы и может принять хроническую форму и реактивная, то есть, ответная на возникшую ситуацию. Конечно, первый вид тревоги более склонен снижать иммунитет и стрессоустойчивость организма, если не найдены адекватные механизмы защиты.

Каким же образом помочь тревожным детям и взрослым? – Для начала, важно задать вопрос, что в данный момент мне (тебе) угрожает? Если ничего, то следует переключиться на какое-то полезное действие, можно попросить нарисовать объект тревоги на листе бумаги и разорвать на мелкие кусочки и выбросить в мусорное ведро. Если присутствует общее чувство и сложно его изобразить, то можно просто цветом изобразить свое состояние на листе бумаги, или использовать мандолы, что так же успокаивает. Основное, при обоих видах тревоги, - это проговаривание того, что тревожит. Чтобы не вступать в конфликт с окружающими, имеющими другую точку зрения, важно не присоединяться эмоционально к их рассуждениям, лучше отвлечься на хорошую книгу, кроссворды, фильмы (желательно, кинокомедии). Кроме того, тревожным людям необходимо минимизировать, а то и отказаться от информационного бума телепередач, сосредоточиться выздоровевших, а не погибших, то есть концентрироваться на позитиве. Лучше отвлечься и послушать хорошую музыку, переключиться на домашние дела, игру с детьми.

Важно помнить и понимать, что когда вы находитесь у телевизора, обсуждаете взрослые проблемы и свои опасения, то ваши тревожные дети, несмотря на кажущуюся занятость игрой или рисованием, прислушиваются к вам и присоединяются эмоционально к вашему состоянию, тем самым усиливая собственную тревогу.

При всем понимании нюансов болезни, бывает так, что эмоции зашкаливают. В этой ситуации вместо установки «я могу заболеть» целесообразно ее дополнить «а могу и не заболеть», для этого «я ношу маску

в общественных местах и обрабатываю руки санитайзером, соблюдаю дистанцию и другие меры безопасности, занимаюсь спортом.

Безусловно, с созданием вакцины и формированием пакета эффективной медицинской помощи от коронавируса, общая паника имеет тенденцию спада, но создавшаяся ситуация второй волны эпидемии предъявляет дополнительные требования к соблюдению как культуры гигиены, так и персональной и коллективной ответственности каждого за свою жизнь, своих близких и окружающих.

Чтобы снизить страх у детей в отношении коронавируса, можно вместе с ребенком познакомиться с детской книгой Мануэлы Молина «Привет, коронавирус!»

MAHУЭЛА МОЛИНА <u>-</u> @MINDHEART.KIDSWWW.MINDHEART.COCCBY-NC-SA4.0INTERNATIONALPUBLICLICENSE