



Жизнь на сломе эпох, или Как защититься от стресса в кризисные периоды истории

Бурные события в Украине конца 2013 — начала 2014 г. породили много вопросов, на которые еще долго придется искать ответы.

И один из таких вопросов — как защититься от хронического стресса во время подобных общественных кризисов. Общее напряжение порождается настроениями и состоянием отдельных граждан, а это поломанные судьбы, разрушенные семьи, подорванное здоровье...

Оставим в стороне анализ политической составляющей общественного конфликта и поговорим о том, можно ли смягчить последствия неизбежного в таких условиях стресса

УСУГУБЛЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ СТРЕССА

Постоянная информационная атака, сложности в поиске достоверной информации, невозможность воспринимать (даже при наличии готовности) противоположную точку зрения из-за агрессивности ее подачи и оскорблений в адрес тех, кто ее разделяет.

Нарушение социальных связей в результате разделения общественного мнения: от семьи и друзей до коллег и соседей; от попутчиков в транспорте до «друзей» в социальных сетях.

Проблемы бытового и материального характера — в разной мере в зависимости от региона проживания и уровня благосостояния.

Невозможность полноценно отвлечься от текущих событий. Постоянное напряжение, которое у большинства не устраняется активными действиями и, соответственно, приводит к хроническому стрессу.

Напомним, что сам по себе стресс не является опасным для человека, это нормальная реакция организма на какой-либо раздражитель, событие, происшествие. Совсем другое дело, если стресс становится хроническим, то есть наблюдается перманентное напряжение, которое длительное время не находит своего выхода в виде разрядки — активных действий, физической нагрузки и т.д. При

этом снижаются защитные функции организма, страдает и физическое, и психическое здоровье. Возможны бессонница или беспокойный сон, не приносящий расслабления, раздражительность, тревожность, отсутствие аппетита или, напротив, повышенный нервный «жор». Иногда отмечают случаи злоупотребления успокоительными препаратами или алкоголем. У эмоционально неустойчивых людей возможны страхи, панические состояния, депрессивные мысли, чувство тревоги, страх смерти. Также могут возникнуть психосоматические расстройства, нарушения со стороны пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой системы, обострение хронических заболеваний.

Именно поэтому так важно найти разумный способ проявить свою активность. Можно собирать вещи или медикаменты для той стороны, которой вы симпатизируете, либо помогать иным образом. А вот участвуя в уличных акциях (с любой стороны), не забывайте, что люди, даже собравшиеся с самыми мирными целями и под самыми праведными лозунгами, все равно становятся толпой. В этом большую роль играют ведущие и политики, а также ритмичная музыка, пламенные речи, общие «кричалки» и лозунги, предложение совершать общие движения

(поднимать руки, прыгать и пр.). Когда толпа сформирована и «заведена», лидеры или провокаторы могут призывать куда-то идти и что-то делать, в том числе и то, что противоречит вашим внутренним убеждениям. Поэтому самоконтроль в местах скопления большого количества людей должен быть намного выше — именно в толпе рождаются массовый психоз и фанатизм.

Однако в активных действиях участвует сравнительно небольшой процент жителей нашей страны, хотя практически все население в большей или меньшей мере вовлечено в общественный процесс в роли сочувствующих (разным силам). И вот те, кто наблюдает за происходящим со стороны, испытывают стресс во много раз больший, чем находящиеся непосредственно в гущу событий. Именно им адресованы наши советы.

ИНФОРМАЦИЯ

Делайте продолжительные паузы в восприятии информации. Постоянное отслеживание новостей создает у человека не более чем иллюзию, что он «все держит под контролем». Кроме того, «горячие» новости способствуют выбросу адреналина. Так что со временем можно стать своеобразным «информационным наркоманом» — без

вливания новых доз будоражащей информации может наступать натуральная «ломка». Поэтому структурируйте день, выделив для новостей особое время (к примеру, утром, в обеденный перерыв и после работы).

Пытайтесь контролировать, не становитесь ли вы объектом манипуляций, отмечайте, какие приемы используют новостные ресурсы, чтобы вызвать у вас определенные эмоции: возмущение, гнев, страх, растерянность.

Задействуйте критическое мышление, фильтруйте и отсеивайте непроверенную информацию. Не давайте затянуть себя в трясину пропаганды, не «варитесь» подолгу в каждой новости. К этому нас подталкивают СМИ и социальные сети, постоянно прокручивая одни и те же драматические ролики, пересказывая на новый лад уже устаревшую информацию.

Не тратьте время и эмоции на чтение аналитических статей, прогнозирующих развитие событий. В динамичные времена они быстро устаревают и чаще всего абсолютно бесполезны. Не забывайте, что среди журналистов и политологов всегда идет борьба за аудиторию, и чем страшнее прогноз, тем больше шансов привлечь к себе внимание.

Не думайте, что у вас есть шанс получить всю полноту информации и в полной мере понять все происходящее в стране и политике. В действительности что-то проще, что-то, напротив, сложнее, чем нам кажется, а чаще и вовсе непредсказуемо и спонтанно.

Учитывайте, каким силам выгодна та или иная информация или ее интерпретация.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТАНОВКА

Не паникуйте, не прокручивайте в голове бесконечные страшные сценарии развития событий: хватило бы моральных и физических сил пережить то, что уже реально происходит.

Вместе с тем в тот период, когда вы не находитесь во власти эмоций, спокойно подумайте о том, что жизнь не закончится даже в том случае, если все пойдет не самым лучшим образом. Вспомните о драматических периодах в истории человечества, когда жизнь, несмотря ни на что, продолжалась, люди любили друг друга, рожали детей и надеялись на лучшее. Подумайте о вечных ценностях и о том, что и кто поможет вам пережить самые смутные времена, какие идеалы, привязанности и даже простые увлечения придадут вам сил.

Не питайте иллюзий — даже при самом оптимистичном прогнозе все будет не так, как мечтается. Многое придется принять, со многим смириться — общественный строй в одночасье не станет идеальным, как и не восторжествует абсолютная справедливость. Поэтому концентрируйтесь на том, что меняется к лучшему, а не на том, что плохо.

Постарайтесь не терять чувство юмора и здравый смысл. Подумайте о том, ради кого вам нужно держаться и сохранять здоровье.

ОБЩЕНИЕ

Если вы оказались в окружении людей, которые не разделяют ваших убеждений (к примеру, на работе), дайте понять, что придерживаетесь иной точки зрения, однако не собираетесь ни с кем спорить и продолжаете их ценить как добрых коллег и надежных партнеров. Помните, что людям свойственно заблуждаться (и вам тоже), а критерии отношения к человеку во все времена должны оставаться в сфере общечеловеческих ценностей — честности, порядочности, умения сострадать, готовности помочь.

ТЕ, КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ПРОИСХОДЯЩИМ СО СТОРОНЫ, ИСПЫТЫВАЮТ СТРЕСС ВО МНОГО РАЗ БОЛЬШЕЙ, ЧЕМ НАХОДЯЩИЕСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО В ГУЩЕ СОБЫТИЙ

А вот в ближайшем окружении ограничьте общение с теми, кто придерживается других взглядов на происходящее. В социальных сетях на время скройте информацию, поступающую от френдов-оппонентов. Не спорьте с ними. Практика показывает, что переубедить все равно никого не удастся. Кроме того, жизнь будет продолжаться, мир перестанет быть черно-белым, время и история все расставят по своим местам. И если на бытовом уровне не портить отношения оскорблениями и личными выпадами, то со временем общение возобновится.

Зато активно общайтесь с единомышленниками, разговаривайте, пишите, давайте выход эмоциям, но вместе с тем избегайте людей с истерическим складом характера, способных нагнетать, драматизировать и обострять ситуацию. Отдавайте предпочтение здоровомыслящим оптимистам и сами стремитесь к подобному восприятию действительности. Не забывайте своих «друзей по трепу», то есть тех, с кем возможна легкая беседа «ни о чем» или же о вещах простых и далеких от социальных потрясений.

Будьте рядом с близкими. Поддерживайте их, окружите заботой. Особо позаботьтесь о тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, перенес инфаркт миокарда или инсульт. Им категорически нельзя проводить время в «токсичном» информационном поле.

Попытайтесь (насколько это возможно) оградить их от плохих новостей, сами не нагнетайте обстановку, успокаивайте; твердо и спокойно обещайте, что «все будет хорошо» (даже греша против истины и вопреки внутренней уверенности). Уделяйте внимание детям — в любой ситуации они имеют право на маленькие радости, развлечения, ласку, подарки.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Держите под контролем свои вредные привычки (если таковые имеются), так как в период общего напряжения они могут усугубиться. Обратите внимание, не начали ли вы больше курить. Алкоголь уместен только время от времени в небольших, «терапевтических» дозах и только в том случае, если вы знаете, что после выпитого вас клонит в сон, а не «тянет на подвиги». Не злоупотребляйте чаем и кофе, так как это приводит к перевозбуждению, и полностью откажитесь от этих напитков во второй половине дня. Не передайте, особенно перед сном.

Уделите особое внимание физической активности, но остановитесь на чем-то для вас привычном и не слишком изнуряющем. Великие начинания оставьте для лучших времен, отдав предпочтение легкой гимнастике, пешим прогулкам, домашней работе — займите генеральную уборку, переберите со-держимое шкафов, освежите панели в кухне.

Учитесь расслабляться здоровым способом. Практикуйте или изучите методы релаксации, медитации, аутогенной тренировки. Уместны любые способы расслабления: массаж, теплая (но не горячая!) ванна перед сном, лакомство, хорошая музыка, хобби.

Следите за своим сном. Важно не только спать достаточное количество часов в сутки, но и организовать спокойный полноценный сон, обеспечивающий полное расслабление. Для этого перед сном хотя бы час проведите подальше от экранов; почитайте что-нибудь отвлекающее; погуляйте на свежем воздухе; проветрите комнату.

Если чувствуете, что сами не справляетесь, обратитесь к психологу или психотерапевту.

Вот такие, на первый взгляд, простые рекомендации. Сложность состоит в том, чтобы научиться их выполнять. Для этого нужно собрать всю волю в кулак и наладить сначала собственную жизнь, а потом и жизнь в стране.

Мария Кириленко

По материалам индивидуальных консультаций психологов Киево-Святошинского центра социально-психологической реабилитации населения та-кого информирования з питань подолання наслідків Чорнобильської катастрофи



ЦСПР
www.cspr.kiev.ua | www.cspr-vizitka.marka