

КОРОНОВИРУС И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ

Сейчас можно сказать, что в мире царит паника по поводу распространения коронавируса. В общем, люди боятся не самого вируса, а смерти, которую он может повлечь. Что же делать?

В жизни есть много ситуаций, на которые мы не можем повлиять: уровень преступности, природные и техногенные катаклизмы, войны, болезни. И если мы не можем повлиять на ситуацию распространения вируса, то давайте влиять на то, на что мы можем повлиять, например, на свою психологическую стабильность и хороший иммунитет.

Виктор Франкл, основатель психологического направления логотерапия, когда находился в концлагере, обратил внимание на то, что быстрее всех умирали люди, которые отчаивались и переставали делать хоть что-то, они даже не пытались на что-то повлиять. А другие пытались. Например, один мужчина записывал и считал дни до рождества, женщина продолжала ухаживать за своими волосами, сам Франкл собирал материал для своих будущих лекций - и они выжили.

В экспериментах по влиянию стресса на организм, которые проводились на крысах, было отмечено, что те крысы, которые не могли ни на что влиять, быстро умирали - а у тех, кто имел возможность делать хоть что-то (например, грызть палочку), сопротивляемость организма к стрессу возрастала, и они жили дольше.

Что мы можем делать в сложившейся ситуации, чтобы сохранить здоровое психоэмоциональное состояние и поддержать иммунитет в норме?

✧ АТМОСФЕРА В СЕМЬЕ

По данным американской психологической ассоциации (АРА), сплоченность в команде, в группе людей повышает выносливость и делает психику более адаптивной. «Дружные отношения с однополчанами заметно повышают эффективность солдат на поле боя и их способность переносить стресс».

То же самое относится и к семье. Если члены семьи чувствуют поддержку друг друга, то это придает силы, укрепляет, а рассогласованность же в семье, незащищенность – ослабляет. Также «было показано в исследованиях, что выезд на природу из города (в приятной компании) хотя бы раз в месяц снижает концентрацию кортизола в организме в среднем на 12,5%».

✧ ЗАБОТА О СЕБЕ И БЛИЗКИХ

К сожалению, медицинские маски не могут спасти людей от заражения вирусом в воздухе (но хотя бы уберегут от брызг), поэтому нужно использовать другие способы профилактики заболевания. Можно обратиться к растениям, которые с помощью фитонцидов борются против грибов, микробов и вирусов.

Фитонциды не только препятствуют внедрению вируса через слизистые, но и при употреблении их внутрь способствуют повышению иммунитета. Растений с фитонцидами много, особенно богаты ими хвойные растения. Поэтому масла со смолами, нанесенные на слизистую носа, могут являться барьером для вируса.

Если в вашей семье хорошо относятся к луку, хрену и чесноку, то добавляйте их свежими в салаты для укрепления организма.

Вера Петровна Короткова, ленинградский вирусолог, в своих работах с фитонцидами показала, как эвкалипт прекращал развитие вируса гриппа в куриных зародышах. Короткова положила начало

изучению влияния эвкалиптового препарата на вирус гриппа у людей. Она писала: «Если орошать жидким препаратом из листьев эвкалипта полость рта и зев людей, у которых в этих местах имеется вирус, то уже через один час заметно подавление приживляемости вируса к слизистой оболочке верхних дыхательных путей».

Подберите то растение с фитонцидами, которое вам приятно, и используйте его для профилактики.

✧ БОЛЬШЕ СМЕЙТЕСЬ

Небольшой, но растущий объем эмпирических данных подтверждает распространенное мнение о том, что смех приносит пользу здоровью, «укрепляет иммунную систему человека в частности, повышает содержание в слюне иммуноглобулина А, который помогает нам бороться с респираторными заболеваниями». Поэтому вместо того, чтобы смотреть в ютубе фейковые новости, поставьте хорошую комедию или юмористическую передачу, найдите смешные анекдоты и расскажите их близким.

И главное, не паникуйте, чтобы не получилось как в старой притче:

Старушка встретила Чуму.

– Зачем ты пришла в наш поселок?– спросила она.

- Чтобы забрать 100 человек, - ответила Чума.

Спустя месяц старушка снова встретила Чуму, которая покидала поселок, и сказала:

- Ты обманула, что пришла забрать 100 человек - а забрала 1000.

- Нет, - ответила Чума. - Я забрала 100, остальные 900 умерли от страха.

Поэтому делайте то, что можете для профилактики, поддерживайте здоровую атмосферу в семье, больше смейтесь, заботьтесь о своем иммунитете и будьте здоровы.

Автор: Наталья Обердерфер

Источник: <https://www.all-psy.com/>