

ПОЧЕМУ СТРАХ ХУЖЕ ВИРУСА?



Потому что страх, прежде всего, подразумевает сильный стресс. Изначально, страх - это очень важная составляющая нашей психики, нацеленная на то, чтобы уберечь нас от РЕАЛЬНОЙ опасности. Согласитесь, если бы страха совсем не было, то нам не страшно было бы прыгать с обрыва, заплывать далеко в море в шторм, находиться рядом с голодным хищником и многое другое. Иными словами, здоровый страх тесно связан с инстинктом самосохранения и заложен на генетическом уровне.

Давайте посмотрим, что происходит с человеком на физиологическом уровне при возникновении опасности. Организм человека начинает выделять так называемые гормоны страха - адреналин и кортизол. Повышается кровяное давление, учащается сердцебиение, сосуды расширяются, фокус зрения сужается. Организм готовится либо к бегству, либо к отражению атаки, подтягивая все возможные ресурсы. И, если такое состояние надолго затягивается, то это неминуемо приводит к истощению. Далее, как прямое следствие истощения, снижается иммунитет. А снижение иммунитета, естественно, приводит к увеличению вероятности подхватить какое-либо заболевание. К сожалению, в современном мире страх все больше

приобретает не физиологические, а психологические корни. Кто из нас не сталкивался со страхом негативной оценки, корнем которой является страх отвержения? Вспомните сдачу экзамена или свое первое публичное выступление. Прямой угрозы жизни нет, а трясет, порой, больше, чем перед клеткой с хищником. Но это все страхи ситуативные. Гораздо опаснее страхи, возникающие в результате распространения негативной информации. В этом случае, ту часть «картинки», которую человек не видит, дорисовывает его воображение, - так устроена наша психика. Яркое воображение вызывает чувство страха, физиология начинает работать в вышеописанном режиме, фокус зрения концентрируется исключительно на негативной информации, что вызывает еще больший страх. И так по замкнутому кругу. Страх вызывает симптом, а симптом, в свою очередь, усиливает страх. В результате, опасность мнимая становится опасностью реальной. Человек сам себя «загоняет в угол». Сейчас вас не призывают к беспечности, к пренебрежению важными профилактическими мерами для обеспечения своей безопасности.

Цель этой консультации - помочь вам защитить себя от негативных последствий паники. Итак, что можно сделать для себя на практике?

1. Ограничьте просмотр новостных каналов. Обо всем самом важном вам расскажет ваше социальное окружение.
2. Используйте технику заземления. При возникновении сильной тревоги переведите свое внимание на тело. Почувствуйте свое дыхание, почувствуйте, как ваши ноги соприкасаются с полом, и пол является надежной опорой для вас. Осмотритесь, переключите свое внимание на предметы вокруг, потрогайте их. Прислушайтесь к звукам, почувствуйте запахи. Скажите себе: «Здесь и сейчас безопасно».
3. Техника благодарности. Это более расширенный вариант техники заземления. Когда вы вновь почувствуете сильную тревогу, начните благодарить, вслух или мысленно, а еще лучше, письменно, за все, что у вас сейчас есть хорошего, в том числе, и за ваше здоровье. Таким образом, происходит осознанное переключение вашего сознания с негатива на позитив. И, как бонус, вы тренируетесь в концепции позитивного мышления.
4. Внесите больше позитива в свою жизнь. Общайтесь с близкими, больше смейтесь, играйте с детьми, смотрите добрые фильмы, стройте планы.

*И в завершение хочется поделиться с вами мудрой притчей.
«Встретились как-то на дороге паломник и Чума. — Куда идёшь? —*

спросила чума. — В Мекку, поклониться святым местам. А ты? — В Багдад, забрать пять тысяч человек, — ответила Чума. Разошлись они; а через год на той же дороге встретились снова. — А ведь ты обманула меня, — сказал Чуме паломник. — Ты говорила, что заберёшь в Багдаде пять тысяч человек, а сама взяла пятьдесят пять тысяч! — Нет, — ответила Чума, — я сказала правду. Я была в Багагдаде и забрала свои пять тысяч. Остальные умерли от страха.