

## Як врятуватися від ТРИВОГИ у період пандемії

Палько Тетяна,  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри педагогіки та психології ЗІППО

Хвилювання про стан свого здоров'я – це нормально. Але надмірне занепокоєння, яке стає нав'язливим, може й нашкодити. Особливо, якщо людина здорова й не має ніяких проблем. Багато людей у такому стані, а тим більше у період пандемії, починає шукати у себе симптоми, які прочитали у соціальних мережах чи чули від знайомих. Такий синдром називають health anxiety або ж тривога щодо здоров'я. Зазвичай люди, які мають такий синдром, постійно переживають за свій стан здоров'я.

За результатами дослідження впливу тривожності на розвиток ішемічної хвороби серця у Норвегії виявлено, що у 6,1% випадків із наявністю синдрому тривожності розвинулася ІХС (ішемічна хвороба серця) у порівнянні з 3,0% випадками без синдрому тривожності, що призвело до поправки на гендерний чинник в 2,12 (95% ДІ від 1,52 до 2,95 ). Після коригування щодо встановлення серцево-судинних факторів ризику, близько 70% підвищений ризик ІХС був виявлений серед випадків з тривогою здоров'я (ЧСС: 1,73 (95% ДІ від 1,21 до 2,48) [3].

Прості симптоми, як-от біль в горлі, підвищення температури чи навіть чхання можуть сприйматися як симптом серйозної хвороби. Не ставте самостійно діагноз. Це дуже небезпечно, адже окрім надмірного хвилювання збільшує ризики розпочати невиправдане та потенційно небезпечне лікування. У період пандемії, коли люди перебувають у замкнутому просторі і спілкування їхнє відбувається тільки через мережу Інтернет чи по телефону починається внутрішня паніка... Бути тривожним – болісно. Неспокійні думки атакують як спам-розсилка, безглуздо і нещадно, і зупинити їх дуже складно. Серце б'ється, дихати важко, долоні пітніють, і здається, що це ніколи не припиниться!

Вам такі симптоми знайомі? Так, мені також.

Що ви з цим робите? Уникаєте тривожних ситуацій? Черговий раз переглядаєте старі комедії? Вже перебрали всі полиці у шафах? Виходите на балкон поспівати (як в Італії)? Заїдаєте? Гризете нігті? Впадаєте в ступор або паніку?

У будь-якому випадку тут спрацьовує механізм психологічного захисту особистості. На думку В.Л. Зливкова, зміст феномена психологічного

захисту в тому, що він є захистом особистості від усвідомлення неприємних висновків, тобто неприємні висновки витісняють у підсвідоме [1]. Отже, психологічний захист пов'язують із підсвідомим.

Інформація, що становить для людини небезпеку різного роду, тобто в різній мірі є загрозливою для уявлення про себе, проходить цензуру неоднаково. Найбільш небезпечна відхиляється вже на рівні сприйняття, менш небезпечна – сприймається, а потім частково трансформується.

Щоденно кожен з нас використовує психологічний захист, іноді навіть не усвідомлюючи цього. Серед найбільш поширених різновидів психологічного захисту виділяють: заперечення, придушення, раціоналізацію, витіснення, проекцію, деперсоналізацію, відчуження (ізоляція), ідентифікацію, компенсацію (заміщення), сублімацію, катарсис, регресію, реактивне утворення.

Із усіх зазначених вище механізмів мені ближче катарсис і сублімація. Катарсис як психологічний захист пов'язаний з такою зміною цінностей, яка зумовлює ослаблення впливу травмуючого чинника. Для цього як посередника іноді залучають якусь зовнішню глобальну систему цінностей, порівняно з якою ситуація, що травмує людину, втрачає своє значення. Сублімація – процес, який веде до переорієнтації реагування з нижчих, рефлексивних форм на вищі, довільно керовані і спрямовані на розрядження енергії інстинктів в інших (не інстинктивних) формах поведінки. Вважають, що найголовнішим у дії психологічного захисту є зниження об'єктивності значущості факту, який травмує психіку. При цьому бажання захистити себе від чинників, які негативно діють на психіку, виявляються на свідомому та несвідомому рівнях. Власне зараз я саме цим і займаюся, аби переключити свої думки у корисне русло.

Є ефективні і прості способи впоратися з тривогою. Я неодноразово користувалася цими способами і сподіваюся, що вони і вам стануть у пригоді.

### ***Вправа «Головне – другорядне»***

Завдання: на аркуші паперу (з лівого боку) напишіть 10-12 справ, які для Вас у цей час дуже важливі (на першому місці – найважливіша, на другому – менш важлива і т. д.).

Потім спробуйте уявити, що вам уже 80 років. Ви давно на пенсії, не працюєте, опікуєтесь онуками, домашнім господарством і т.д. Уявіть, що з відстані тих років дивитесь у своє сучасне та оцінюєте, що для вас головне, що – другорядне. Наприклад, ви можете думати про те, що багато сил віддавали певній справі, яка потім не мала у вашому житті великого значення, а тільки здавалася дуже важливою.

А тепер на аркуші паперу (з правого боку) напишіть список своїх справ за ступенем значущості для вашого життя в ролі людини, якій вже 80 років.

Порівняйте обидва списки. Які справи залишилися для вас важливими, а які втратили свою значущість?

Після такої справи починаєш усвідомлювати, що все у світі відносно і те, що важливо сьогодні не буде на першому місці через певний проміжок часу. Тому варто замислитися над такими людськими цінностями як здоров'я, сім'я, любов, особистісний розвиток, професійний розвиток, благополуччя, успіх, свобода, переосмислити сьогоднішня, виокремити найважливіше.

Є ще один чудовий спосіб захисту – метод підвищення самооцінки, який вимагає розширення меж «Я», знаходження у собі окремих, прекрасних якостей, або повної сукупності її властивостей. До психотерапевтичних методів емоційного розвантаження при формуванні особистістю свого психологічного захисту під час пандемії слід скористатися методом «хобі-терапія», який полягає в оперативному віддаленні від афектогенної ситуації.

Як різновид запропонованого методу можна використати прийом «Стався до «цього» з гумором, іронією і сміхом», що полягає в гумористичному ставленні до події, у самовисміюванні того, що викликало тривогу. Сміх – це переживання відчуття переваги і спосіб зняти напруження (саме тому ми у такий період багато дивимося комедій). Іронія – це можливість вийти зі стану самопригнічення, відсторонитися і сприйняти ситуацію як є не зовсім своєю, подивитися на неї з боку, очима стороннього. Одним із продуктивних інструментів розслаблення за допомогою гумору є анекдот [2].

Ще деякі поради у стані тривоги...

### ***1. Реальність***

Коли накочує тривога, ми все більше занурюємося в думки і відходимо все далі від реальності. Використовуйте цей механізм в зворотному напрямку. Вголос чи подумки називайте факти реальності, відповідаючи на питання: хто я, де я перебуваю, що я бачу, що я чую, які аромати я відчуваю. Надворі чудова весна, розквітли перші квіти, згадайте чудові рядки О.С. Пушкіна, коли він опинився під час розгулу холери у Болдіно на карантині: «Дозвольте, жителі країни, у години душевної муки привітати вас з ув'язнення. Усе владається, пройде, підуть печалі і тривоги, знов стануть рівними дороги, сад, як раніше, зацвіте».

## **2. Масштаб**

Погляньте на свою тривогу (або її причину) з висоти пташиного польоту, потім з літака, з космосу. Подумайте про свою тривогу, як ніби вже минув час: тиждень, місяць, рік, 10 років. Масштабуйте ТРИВОГУ в тривогу.

## **3. План**

Складіть план конкретних дій на випадок реальної небезпеки. Що ви будете робити, якщо опинитеся в ситуації, про яку тривожитесь? Кому ви зателефонуйте? Куди підете? Тривога зменшується, коли є чіткий план дій. Тут варто замислитися, якщо карантин продовжать чи вдадуться до крайніх заходів – введення надзвичайного стану... У цій ситуації краще чітко розпланувати собі можливі варіанти і шляхи виходу з них, бо за три тижні карантину ви вже переробили купу роботи, яку відкладали на довгий період (навіть позашивали старі речі, які збиралися викинути).

## **4. Безпечне місце**

Згадайте або уявіть місце, в якому ви відчували себе в безпеці, спокійно і легко. Закрийте очі і уявіть, що прямо зараз ви перебуваєте в цьому місці. Уявіть його в деталях. Що ви бачите? Що чуєте? Які запахи відчуваєте? Які відчуття у тілі? Які почуття у вас виникають в цьому місці? Побудьте там стільки, скільки хочеться, і запам'ятайте цю картинку, щоб повернутися в будь-який момент. Можна уявити себе у коконі чи під струменем води. Дехто скручується калачиком і уявляє себе в утробі матері, де було йому комфортно і затишно.

## **5. Дихання «4-7-8»**

Варто звернути увагу на фізіологічні механізми, які відбуваються у нашому організмі і поспробувати вплинути на їхній перебіг. Вдих на 4 рахунки, на 7 затримуємо дихання, на 8 рахунків – видих. Повторіть цикл 10 разів для досягнення ефекту. Чим сильніше тривога, тим довше буде потрібно дихати за такою схемою. Ця вправа заспокоює нервову систему і знижує інтенсивність тривоги.

Ці техніки спрацюють не з першої спроби. Дайте їм час. Потренуйтеся, поки стоїте в черзі через 2 метри від іншої людини, бо біля супермаркету потрібно буде провести не одну годину і буде час на обдумування і тренування свого організму... А можна проводити описані вище заходи і вдома в спокійній обстановці.

І запам'ятайте! Тривога піддається контролю, коли під рукою є відповідні інструменти. Ми впораємося!

Використані джерела:

1. Зливков В. Л. Почую лише те, що схочу, або декілька слів про психологічний захист / В. Л. Зливков // Людина і світ. – 1990. – №3. – С. 22–28
2. Макаренко С. Методи і способи психологічного захисту особистості в умовах екстремальних ситуацій/ Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Частина I
3. Лінія Іден , Jens Christoffer , Герхард Суло Янніке, Інгвард Вільгельмсен , Stein Emil Vollset , Grethe S Tell Тривога за здоров'я і ризик розвитку ішемічної хвороби серця: проспективне когортне дослідження, що зв'язує дослідження здоров'я Хордалана (HUSK) з проектом «Серцево-судинні захворювання в Норвегії» (CVDNOR) – 2016/ Режим доступу: <https://bmjopen.bmj.com/content/6/11/e012914.full>
- 4.Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/health/scho-take-sindrom-nadmirnoi-trivogi-schodo-zdorovja-i-jak-jogo-podolati>