



Карантин — не развлечение и не момент для личного роста
Как выжить, справиться с тревогой и избежать конфликтов
Интервью с психологом Людмилой Петрановской

— Людмила Владимировна, как вы сейчас оцениваете ситуацию в обществе? Одни говорят: все это нагнетание паники, принудительная чипизация и так далее. С другой стороны, есть группа людей, которая уже готова к тому, что мы точно все умрем.

— Когда происходит столкновение с какой-то угрозой при дефиците информации (а по большому счету мы не все знаем про эту заразу), люди примерно и делятся на две такие группы.

У любой стратегии есть плюсы и минусы.

Кто-то выбирает стратегию отрицания и до последнего надеется, что обойдется, ничего страшного не будет. Плюс и цель этой стратегии — беречь свою нервную систему. Минус этой стратегии, что она часто связана с пренебрежением реальными угрозами и с пропуском каких-то моментов, когда уже пора бы позаботиться о себе и об окружающих.

Другие люди склонны к более тревожным реакциям, они начинают заранее тревожиться, переживать, все планировать, все пытаться учесть — это плохо для нервной системы, но иногда именно они в итоге оказываются с гречкой.

— Я это поняла, когда не смогла сделать обычный заказ еды на семью, хотя и пробовала не поддаться этому ажиотажу с закупками.

— Любая стратегия имеет свои плюсы и свои минусы. Но важно оставаться в сознании. Чтобы понимать плюсы и минусы, и что никакая стратегия не должна быть единственной и подчинять себе все.

Некоторые пробуют отмахнуться от этого и пишут: «Я не буду больше читать про коронавирус, я удалю из ленты всех, кто про него пишет, я не хочу ничего об этом слышать».

Это разумно, когда ты чувствуешь, что тебя клинит, перешкаливает и нужно снизить вовлеченность. Потому что, сколько бы ты ни читал, по-настоящему новой информации про COVID не так много поступает. Если ты будешь читать раз в три дня, а не три раза в день, существенно ты ничего не пропустишь.

Но если это перейдет в крайность, когда человек будет затыкать уши вообще на все и не слышать никакой информации, то он рискует оказаться в неприятной ситуации. Поэтому любые стратегии имеют под собой основание. Важно все-таки, чтобы стратегии не становились догмой.

— Что сейчас важнее всего делать человеку?

— Важнее всего сейчас максимально сохранять себя в ресурсном состоянии, поскольку толком непонятно, придется ли каждому столкнуться с этой инфекцией. Чем более у вас будет ресурсное состояние на момент столкновения, тем больше шансов, что для вас это все обойдется.

Поэтому сейчас важно по возможности не погружаться в глубокий стресс. По возможности вести здоровый образ жизни, нормально есть, нормально спать. Уже по той информации, которую мы знаем, известно: переутомление и недосыпание ухудшают течение заболевания, если придется заболеть. А очень большая вероятность, что так и будет.

Поэтому что сейчас делать? Максимально быть в ресурсе и жить, насколько получается, нормальной жизнью, учитывая, что все-таки это придет и уйдет, и жизнь на этом не закончится. Дальше надо будет работать, развивать свои проекты, растить детей и сохранить для этого силы.

— Некоторые психологи советуют осознать и принять экстремальную логику жизни как реальную и перестроить свой образ жизни. Вы с этим согласны?

— Безусловно, важно осознать, что ситуация, с которой мы столкнулись, выходит за рамки того, к чему мы привыкли. Это не самая ужасная ситуация из всех возможных. Даже не самая ужасная, которая была на жизни того поколения, которое сейчас находится максимально в зоне риска.

С одной стороны, это ситуация из ряда вон; с другой стороны — это не ужас-ужас-ужас и не катастрофа невероятного масштаба.

Важно понимать, что экстремальная ситуация — не развлечение. Очень много сейчас слышно таких ноток. Но это не каникулы, не возможность сидеть дома и развиваться. Мало у кого получается в такой ситуации расти над собой. Это не повод впихнуть в ребенка еще два иностранных языка.

Это действительно неприятная и достаточно опасная ситуация с большими рисками и большим хвостом, который будет тянуться еще впереди. С рисками и для здоровья тех людей, которые перенесут не в самой легкой форме, и для семей тех людей, которые тяжело заболеют, и для экономики, и для бизнеса.

Сложно семьям, которые будут жить в карантине и обнаружат много интересного друг про друга и про свое семейное устройство. Сложно людям, для которых это вынужденное бездействие ухудшит их психическое состояние, тоже таких будет немало. Сложно всем тем хроническим больным или тем, у кого за эти недели, когда медицина будет парализована, случится что-то совершенно обычное — аппендицит, перелом, зуб заболит и так далее — все это будет непросто, все это будет иметь какой-то шлейф.

Поэтому, мне кажется, одинаково глупо говорить, что мы все умрем.

И говорить, что это развлечение, момент для личного роста — неверно. Это экстремальная ситуация, которая требует ограничений, изменений, перемены планов, амбиций и так далее, требует очень большой поддержки, очень большого сочувствия.

Это проверка общества на то, насколько оно может солидарно консолидированно действовать при столкновении с таким вирусом.

— А вот эта волна маркетинга: «Купите наш курс, чтобы было чем заняться на каникулах»?

— Маркетинг использует любой повод, для того чтобы сказать, что сейчас самое время купить наш товар. Понятно, что сейчас у бизнеса паника. Люди в той ситуации, когда они не очень понимают, будет ли у них работа через месяц или два. С другой стороны, многие сервисы открыли бесплатный доступ и какие-то вещи, которые были раньше дорогаты или недоступны, сейчас доступны хотя бы какое-то время.

У кого-то есть возможность посмотреть, это снижает тревогу. Естественно, лучше слушать лекцию про литературу или про историю, чем сидеть и трястись.

— Сейчас самое главное чувство, которое испытывают все — это страх?

— Скорее, тревога пока, потому что страх возникает при столкновении непосредственно с опасностью, когда ты лично у себя чувствуешь затруднение дыхания или наблюдаешь это у своего близкого человека.

Сейчас пока это тревога — это страх о гипотетической опасности, о том, что она где-то вокруг, непонятно где, непонятно насколько близко; непонятно насколько реально. Это чувство тревоги. В этом смысле тревога в чем-то, может быть, мучительнее, чем страх, потому что страх обычно у нас переходит в действия — мы пугаемся и что-то делаем. А тревога — это такое состояние, когда не очень понятно, что делать.

Информации мало. Если я сейчас сходил в магазин — это я подверг опасности всю свою семью или купил свежих фруктов? Получается, любой выбор становится, с одной стороны, ненормально значимым: сходить ли мне в магазин? С другой стороны, у нас нет какого-то достаточного количества информации, чтобы спокойно принять решение.

Поэтому то состояние, которое сейчас у нас — это тревога, оно неприятное и очень малопродуктивное.

Сейчас очень много предложений от моих коллег по совладанию с тревогой. Стоит посмотреть разных психологов, они разные вещи задевают. Кому-то проще успокоиться через тело, кому-то через воображение, кому-то через заземление в реальность и какие-то реальные занятия. Я бы тут рекомендовала попробовать все и выбрать, что помогает именно вам.

— А насколько вообще нужна тут работа с психологом — эта проблема все же внешняя, а не внутренняя. Если закончится сейчас эпидемия, и тревога уйдет?

— Мы имеем дело с тревогой. Отключать страх было бы как раз глупой стратегией, потому что страх говорит: хватит сидеть, давай что-то делай, есть угроза. А вот тревога продуцируется мозгом с большим запасом на всякий случай, во все стороны и круглосуточно.

Реально, если вы сейчас сидите дома и прямо сейчас никто у вас не температурит и не кашляет, нет никаких оснований для страха. У вас куплено три килограмма гречки, вот и живите своей обычной жизнью. Но наш мозг так не может, он должен обязательно (в его понимании) позаботиться о нас — этой тревогой — достаточно бессмысленной, непродуктивной, истощающей и на самом деле ослабляющей иммунитет.

С тревогой как раз работать очень хорошо, потому что если страх вызывает адреналиновую мобилизацию, которая подхлестывает иммунитет, и люди иногда даже справляются с начинающейся болезнью, то тревога, которая держит в напряжении, его подтачивает день за днем. Поэтому все способы, которые вам помогают справиться с тревогой, должны идти в ход, толку от нее мало.

Тревога вас дернула, вы гречки купили. Молодцы. Раз в неделю возобновляйте запас, когда съедите. Но не позволяйте тревоге подчинять себе вашу жизнь, не уделяйте ей много часов в день.

Иногда помогает такая простая техника, как планирование тревоги: я беспокоюсь о коронавирусе каждый день с 21:00 до 21:30. В это время я думаю, какой ужас, какой кошмар со всех сторон, я читаю статьи, я ужасаюсь, я смотрю, как ширится и растет заболевание, пишу про это тревожный пост. Все, в 21:30 я перестаю думать об этом — я выполнил свой долг перед коронавирусом. Это один из приемов, для организованных людей он подходит. Для других людей есть иные способы.

— Правильно ли я понимаю, что сейчас сложнее всего поколению 40-летних?

— В таких случаях всегда основная нагрузка ложится на людей среднего возраста, потому что дети на них, с одной стороны, и старики на них, с другой. Плюс своя работа, свои проблемы и не самое могучее уже здоровье. Поэтому мне сейчас кажется, что очень важно, чтобы это осознали сами 40-летние.

Я вижу сейчас много всяких переживаний по поводу того, что, мол, я не успеваю с ребенком делать уроки, мои дети ходят в пижамах до полудня, и я уже три дня не могу нормально сварить суп, потому что у меня работа дистанционная, и дети ломятся под дверь, а я сижу и работаю. Какая я плохая мать, я сижу, работаю, а они под дверь, как котят, скулят, — многие рассказывают такие душераздирающие истории.

В этой ситуации очень важно понять всем, что в ситуации кризиса, который только начинается и будет еще долго, основной ресурс семьи — это работающие взрослые. Трудоспособные взрослые.

От детей не убудет. Детоцентризм — хорошая стратегия в умеренных масштабах, когда у вас все хорошо, спокойно, всего в избытке, всего достаточно, тогда можно попереживать на тему того, как ребенок справляется с английскими неправильными глаголами или достаточно ли у него ортопедическая стелька на сандаликах.

В ситуации, когда мы входим в затяжной кризис, главная ценность — это те, кто сможет работать. Поэтому сейчас надо понимать, что жизнь семьи должна быть организована так, чтобы максимально удобно было тем, кто работает, и максимально беречь именно их ресурсы. А дети — у них вся жизнь впереди, с английскими глаголами они догонят.

— В этой ситуации, когда все электронные ресурсы валяются, когда ничего непонятно, ни за чем не успеваешь, в принципе, можно это отпустить и не переживать за дистанционные уроки?

— Вашему ребенку сейчас, условно, 10 лет. У него впереди, дай Бог здоровья всем, еще 80–90 лет для того, чтобы разобраться с английскими глаголами, с химией и так далее. Поэтому совершенно точно эти 3–4 месяца, которые будет длиться отсутствие образования в школах, не несут никакой фатальной угрозы его образованию. По этому поводу, мне кажется, можно вообще расслабиться.

Если за это время дети не одичают совсем, руки мыть научатся, уже хорошо. Если вы их сможете кормить горячей едой хотя бы раз в день — отлично. Все остальное? Войдет жизнь в нормальную колею — наладится. Вы будете, как все. Если думаете, что все остальные успевают, только вы не успеваете, то это не так. Все в одной и той же ситуации. Ваш ребенок отстанет, и все остальные тоже отстанут — ничего страшного, ничего ужасного в этом нет.

Поэтому, мне кажется, сейчас главное — беречь нервы, не превращать жизнь в карантине в сплошные гонки и все-таки стараться выстраивать жизнь так, чтобы можно было, прежде всего, делать то, что необходимо для сохранения работы и бизнеса, чтобы потом жить. С сохранением мер безопасности, с соблюдением всего того, что важно для здоровья, прежде всего вашего, плюс пожилых людей, которые в зоне риска.

Детей, мне кажется, сейчас надо максимально нагружать помощью вам. Тоже нужно доносить до них, что такая ситуация. Давать им сделать уборку, они это могут сделать не хуже, чем вы — во-первых, научатся, во-вторых, сейчас надо разгружать работающих. Те, кто работает дома, в приоритете.

— Сейчас все говорят, что после этого карантина и изоляции будет пик разводов, как обычно происходит после новогодних праздников. Насколько вы согласны с этим прогнозом? И что делать, чтобы в рамках своей семьи до этого не дойти.

— Разводов — не знаю, но будет как минимум обострение конфликтов. Известно, что после длительных выходных больше обращений, больше конфликтов, потому что очень часто в семьях отношения регулируются дистанцированием, это один из достаточно удобных способов. У нас есть какое-то напряжение, какие-то претензии, неудовлетворенность друг другом, и мы просто расходимся по своим делам, работам, другим друзьям. Мы за счет этого дистанцирования это напряжение сбрасываем, потом опять можем встретиться и какое-то время побыть вместе.

Когда мы людей собираем и закрываем, то такой способ снижения напряжения у них фактически отобран, хотя он может частично компенсироваться уходом в гаджеты, в сон. И есть только один шанс научиться другому способу, например, поговорить. Обсудить, найти какое-то общее решение, научиться быть друг для друга утешением, поддержкой и так далее. Но если это не получается или нет даже надежды на то, что получится, многие люди даже не пробуют, не пытаются, то эта замкнутость приводит к обострению напряжения и конфликтов. В результате начинают полыхать какие-то тлеющие истории.

Еще более тревожная ситуация — это родители и дети. Когда ребенок где-то в учреждении, в школе, а родитель на работе, то они не так много вместе взаимодействуют, и от этого количество конфликтных ситуаций, какого-то столкновения интересов, раздражения в ответ на детскую шумность, назойливость — меньше. Когда родитель оказывается заперт с ребенком и нет внешнего контроля — ситуация усложняется.

Посещение детских садов, школ и так далее — это все-таки сдерживающий фактор домашнего насилия по отношению к детям. Все понимают, что ребенок завтра пойдет в сад и все это может стать известно. Меня очень беспокоит, что взрослые в тревожном, раздраженном, часто неадекватном состоянии будут заперты в квартирах с детьми.

Я сейчас подумаю, какие здесь могут быть формы помощи, потому что эта ситуация объективно достаточно тревожная и рискованная.

— Как сейчас можно говорить вообще с детьми про все это происходящее, чтобы, с одной стороны, не напугать их, но и дать понять, что ситуация сложная?

— Во-первых, дети не так уж сильно в целом напуганы. Многие пишут, что они начали уже играть в салочки с коронавирусом. «Я коронавирус, сейчас тебя осалю». Они справляются по-детски со своими переживаниями.

Если мы говорим про маленьких детей, условно, до шести лет, то главное, что они должны знать — это то, что у них есть взрослые и они знают, что делать. Самое важное для ребенка до шести лет, чтобы его взрослые не рассыпались. Ему можно рассказывать о том, что делается, о том, что строится больница, о том, что мы моем руки, это помогает, обрабатываем кнопки лифта, это помогает. Эти дети должны понимать, что взрослые контролируют ситуацию.

Если мы говорим про детей постарше — школьного возраста, особенно предподросткового и подросткового, то там уже важно, что ребенок может многое сделать сам. Он может помогать родителям, он может помогать каким-то соседям, он может сам что-то делать. Дети в этом возрасте довольно нормативны, это важно. Они с удовольствием будут участвовать в чем-то, что может иметь общественную пользу.

До них нужно донести, что эти действия — это не просто чья-то блажь и выдумка, это не для того, чтобы он не гонял по улицам, а уроки делал, а что это общественная польза. Его вклад в то, чтобы сберечь здоровье каких-то людей, которых он не знает и не увидит никогда, но эти его простые действия, в том числе ограничения какие-то, повышают для них шансы остаться живыми и здоровыми. Дети 10–12 лет обычно очень чувствительны к таким аргументам.

Подросткам, мне кажется, можно вполне говорить, чтобы они подумали о том, что ты можешь сделать в этой ситуации. Они могут носить продукты, они могут обрабатывать подъезд, они могут еще что-то делать. Они могут в подъезде каким-то бабушкам и дедушкам подключить интернет, для того чтобы им было не скучно. Подростки уже много чего могут сделать. Другой вопрос, что все равно нужно говорить с ними о безопасности своей семьи, потому что они меньше в группе риска, чем пожилые люди, но некоторые из них достаточно тяжело переносят.

— Как говорить с пожилыми? Не все осознают опасность. А у некоторых логика другая: я уже пожил, и мне неважно, от чего я умру, пусть это будет коронавирус.

— На такую логику люди, в принципе, имеют право. Если у него перспектива просидеть несколько месяцев одному без детей, без внуков, с вероятностью, что он сэкономит на этом год или два жизни, то человек имеет право принимать то решение, которое он хочет. Мне кажется, тут неправильно по отношению к старикам занимать позицию опекунов, которые лучше знают, как им надо, и как с маленькими детьми, не соображающими, говорить... Возникают случаи совершенно неадекватные, вроде того, что надо запереть дома маму, забрать ключ, запретить выходить.

Но все-таки это взрослые люди с большим жизненным опытом. Да, они могут иметь свою точку зрения, которая нам может не нравиться, но это не повод объявлять их недееспособными без суда и следствия на ровном месте.

С другой стороны, мне кажется, что пожилые люди обычно очень склонны учитывать интересы других. Для них может быть важна та мысль, что когда они более заботливо относятся к себе, они тем самым заботятся о своих детях и о своей семье, они снижают тем самым тревогу, уменьшают риски для себя, а значит, для всех остальных.

Понятно, их нужно информировать, и тут у нас провал государственной системы. Им зачем-то закрывают льготные проездные на ровном месте, но в этих же автобусах не говорят, что вирус — это опасно. Наверное, не хотят панику нагнетать, не знаю, логика какая здесь. Но получается не очень хорошо — информации нет, до последнего времени нам по телевизору рассказывали, что это все выдумка и американцы это сочинили или китайцы.

А теперь вдруг выясняется, что по отношению к нам применяются какие-то ограничительные меры. На каком основании? Здесь все-таки нужно разговаривать, рассказывать, объяснять с уважением, потому что это взрослые люди с большим жизненным опытом и, наверное, что-то сами имеют право для себя решать.

— Как быть человеку, если у него пришел положительный тест на коронавирус? Есть ли какие-то психологические правила самопомощи?

— Во-первых, положительный тест на коронавирус, если при этом у вас неплохое самочувствие — это замечательно. Это значит, что буквально две недели пройдет, и вы будете тем счастливым, который не будет этого бояться, и все будут вам завидовать, что у вас уже иммунитет.

Не в том же проблема, какой тест, а в том, как вы себя чувствуете. Вы себя плохо чувствуете, дело не в вирусе. Можно без этого вируса получить пневмонию, и все очень плохо закончится. Поэтому вопрос, скорее, про самочувствие.

Я думаю, что мы будем считать тех людей, у которых был положительный тест, они выздоровели, и теперь отрицательный, самими спокойными и довольными.

Источник: <https://www.pravmir.ru/iz-pisma-lyudmila-petranovskaya-karantin-ne-razvlechenie-i-ne-moment-dlya-lichnostnogo-rosta/>