

# Тревога, бессилие и паника - как справляться с плохими новостями? Рекомендации психолога.

Последние новости выбили из привычной колеи многих людей. Тревога, страх, паника, чувство бессилия и раздражения. На нас со всех сторон обрушился поток информации - ее тяжело проверять и анализировать, на нее нельзя как-то повлиять. При этом уверенность в завтрашнем дне у многих пошатнулась. Все эти переживания - естественны. Но они изматывают, нарушают самочувствие и могут приводить к необдуманным поступкам на фоне паники. Что же мы можем сделать прямо сейчас, чтобы нам стало легче?

**Как бороться с тревогой и паникой на фоне новостей?**

## 1. Читаем новости грамотно

Понятно, что на фоне напряженной обстановки отказаться от просмотра новостей совсем вы не сможете. Но в ваших силах сделать этот процесс более безопасным для своего психологического состояния. Это так называемая *гигиена информации*.

**Защита от манипуляций.** Постарайтесь полностью исключить из просмотра источники информации - СМИ, паблики в соцсетях, - в которых авторы придают своим текстам эмоциональную окраску, примешивают личное мнение к фактам и спекулируют на ваших чувствах.

**Четкий график.** Выберите для себя 1-3 проверенных источника с сухой подачей фактов - и читайте их с ограничениями по времени. Лучший вариант - выделить на прочтение новостей по 20-30 минут 2-3 раза в день.

**Борьба с подводными камнями.** У вас может появиться желание постоянно «мониторить» новостные ресурсы, обновлять страницы, листать ленту, просматривать комментарии. Все эти факторы усугубляют панику, не дают вам расслабиться. Постарайтесь сдерживать себя в рамках, установленных графиком.

**Защита детей.** Постарайтесь ограничить доступ своих детей к информации. Не смотрите при них новости - телевизионные передачи и YouTube-каналы часто давят на эмоции и усиливают нервное напряжение. Если ребенок задает вопросы - отвечайте честно, но максимально коротко и сдержанно. Старайтесь избегать эмоциональных оценок происходящего.

**Ограничение общения.** Чаще всего паника нарастает на фоне социального общения - с родственниками, коллегами, друзьями, людьми в комментариях, ведь вы обмениваетесь большим объемом обрывочной информации из разных источников, придаете яркую эмоциональную окраску каждому факту в беседе. Лучший способ избежать этого стресс-фактора - стараться не ввязываться в дискуссии, избегать пустого обсуждения политических событий, не поддаваться на попытки затянуть вас в разговор и проявить ваши эмоции.

## 2. Избавляемся от повышенной тревоги и паники

Постарайтесь сосредоточиться на повседневных делах. Делайте то, что вы прямо сейчас можете полностью контролировать:

**Сконцентрируйтесь на работе.** Составьте список рабочих задач, разделите их на подзадачи, установите сроки, придерживайтесь плана. По возможности поставьте телефон в авиарежим, закройте вкладки с новостями и соцсетями в браузере, попросите коллег не общаться с вами и при вас на политические темы.

**Займитесь собой.** Почувствовать физический контроль над жизнью хорошо поможет забота о себе. Умойтесь, почистите зубы, сделайте легкую гимнастику, прогуляйтесь на свежем воздухе под любимую спокойную музыку, примите расслабляющую ванну.

**Займитесь бытовыми делами.** Вы также можете устроить в доме уборку, приготовить вкусный ужин, рассортировать вещи, составить список бытовых покупок.

**Составьте простой план.** Продумайте ваши действия на этот и следующий день - не больше. Что вам нужно сделать? Жизнь продолжается, и ее нельзя выпускать из-под контроля на волне паники. Не загадывайте наперед, сосредоточьтесь на ближайших делах - это поможет вернуть ясность сознания.

### **3. Спокойно готовимся к экстренным случаям**

Полностью «выпадать» из контекста событий тоже вредно - и у вас вряд ли получится. Но вы можете перехватить инициативу, чтобы события не заставали вас врасплох:

**Подготовьтесь к ЧС.** Мы не знаем, что нас ждет завтра, но в наших силах - сделать все возможное для своей безопасности в случае чрезвычайной ситуации. Вы можете собрать «тревожный чемоданчик» - сложить в него документы, какую-то часть сбережений, вещи первой необходимости. Вы также можете проверить сроки вакцинации и продлить загранпаспорт.

**Проанализируйте негативные сценарии.** Главная причина тревоги и паники - чувство потери контроля над ситуацией. Чтобы справиться с ним, выполните следующее упражнение. Возьмите листок бумаги и ручку, ответьте себе на эти вопросы:

Какие возможны худшие варианты развития событий? Насколько они вероятны, если рассуждать без эмоций, основываясь на сухих фактах?

Что я могу сделать, если каждый из этих вариантов осуществится? Какой я у меня будет план действий для каждого пункта?

**Теперь, когда вы не подавляете свои страхи, а спокойно их анализируете и продумываете решения - ощущение беспомощности уйдет, или хотя бы уменьшится.**

### **4. Обращаемся за помощью**

Если вы чувствуете, что не можете самостоятельно справиться с тревогой и паникой, и/или эти эмоции вызывают у вас физиологические нарушения - боль в сердце, проблемы с дыханием и т.д. - стоит обратиться за помощью к психологу или психотерапевту. Сделать это можно и лично, и на онлайн-консультации. Врач поможет разобраться со страхами, а при необходимости - назначит вам короткий курс фармакотерапии для подавления нервного напряжения.