

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ**

РОССИЯ, ВОРОНЕЖ 2020

Пандемия́ (pandemia; pandemos всеобщий, всенародный) форма эпидемического процесса, характеризующаяся массовым распространением заразной болезни в пределах нескольких стран или континентов

Особенности этой Пандемии в том, что она развивается в такое время, которое иногда называют «VUCA мир»:

1. Нестабильность (социальных, экономических, мировоззренческих)
2. Неопределённость (от нас скрыта определенная информация или она неизвестна)
3. Сложность (много информации и ее сложно обрабатывать и ранжировать)
4. Неоднозначность (существуют много смыслов и разные интерпретации)

Пандемия, как и любое другое крупное социально явление (война, смена политической формации, природные катастрофы) не может не затрагивать глубинных человеческих оснований. Оно бросает каждому из нас вызов, заставляет узнать наше основание, проверяет наши ценности и открывает другие.

Экзистенциальная психология

Это конфликт, обусловленный конфронтацией человека с данностями существования.

Под "данностями существования» подразумеваем определенные конечные факторы, являющиеся неотъемлемой, неизбежной составляющей бытия человека в мире.

Данностями существования или "глубинными структурами бытия, называются- экзистенциями.

Выделяют четыре данности бытия:

* *Смерть*

* *Свобода*

* *Изоляция*

* *Бесмысленность*

Смерть

- ⦿ Наиболее очевидная, наиболее легко осознаваемая конечная данность – смерть. Сейчас мы существуем, но наступит день, когда мы перестанем существовать. Смерть придет, и от нее никуда не деться. Это ужасающая правда, которая наполняет нас "смертельным" страхом.
- ⦿ «Все сущее стремится продолжать свое существование» (Б.Спиноза).

Противостояние между сознанием неизбежности смерти и желанием продолжать жить – это центральный экзистенциальный конфликт

Свобода

Обычно свобода представляется однозначно позитивным явлением. Не жаждет ли человек свободы и не стремится ли к ней на протяжении всей истории человечества?

- * Однако свобода как первичный принцип порождает ужас. В экзистенциальном смысле "свобода" – это отсутствие внешней структуры.
- * Повседневная жизнь питает утешительную иллюзию, что мы приходим в хорошо организованную вселенную, устроенную по определенному плану (и такую же покидаем).
- * На самом же деле индивид несет полную ответственность за свой мир – иначе говоря, сам является его творцом. С этой точки зрения "свобода" подразумевает ужасающую вещь: мы не опираемся ни на какую почву, под нами – ничто, пустота, бездна. Открытие этой пустоты вступает в конфликт с нашей потребностью в почве и структуре, безопасности

Это также ключевой экзистенциальный конфликт

Экзистенциальная изоляция

Это не изолированность от людей с порождаемым ею одиночеством и не внутренняя изоляция (от частей собственной личности).

* Это фундаментальная изоляция – и от других созданий, и от мира, – скрывающаяся за всяким чувством изоляции. Сколь бы ни были мы близки к кому-то, между нами всегда остается последняя непреодолимая пропасть; каждый из нас в одиночестве приходит в мир и в одиночестве должен его покидать

* Порождаемый экзистенциальный конфликт является конфликтом между сознаваемой абсолютной изоляцией и потребностью в контакте, в защите, в принадлежности к большему целому.

Бессмысленность

* Мы должны умереть; мы сами структурируем свою вселенную; каждый из нас фундаментально одинок в равнодушном мире; какой же тогда смысл в нашем существовании?

* Почему мы живем? Как нам жить? Если ничто изначально не предназначено значит, каждый из нас должен сам творить свой жизненный замысел. Но может ли это собственное творение быть достаточно прочным, чтобы выдержать нашу жизнь?

Этот экзистенциальный динамический конфликт порожден дилеммой, стоящей перед ищущем смысла человеком, брошенной в бессмысленный мир.

Общие принципы

- Сознания данности - Тревога и страх - Психологическая Защита

Эта формула выражают представление о тревоге как движущей силе развития психопатологии.

Экзистенции полярны:

Смерть – жизнь	Смерть – жизнь
Изоляция - близость	Бессмысленность - смысл

В условиях изоляции наблюдаем 2 наиболее типичные ситуации:

- 1) Чем заняться дома ?
- 2) Я ничего не успеваю !

Как жить или выживать в кризисе ?!

- 1) Не думайте о том, на что вы не можете повлиять
- 2) Займитесь теми делами, которые долго откладывали
- 3) Включайте энергосберегающий режим (финансовый и эмоциональный)
- 4) Кризис не может сделать нас totally несчастными ?!
- 5) Детям нужны устойчивые и уверенные в себе Родители
- 6) Не стесняйтесь обращаться за помощью

Как быстро успокоиться, когда нервы на пределе:

1. Дистанцируйтесь от раздражающего объекта.

Заняться другим делом и вернуться к разговору позже. Нет возможности выйти, тогда хотя бы просто переведите взгляд в другую сторону, окно, часы и концентрируйтесь на них (в музыку, в запахи).

Этот метод не надо часто применять с маленькими детьми. Видя, что разгневанная мама куда-то уходит, ребенок может подумать, что она бросает его и испугается.

2. Переключите внимание на свое тело:

- концентрируемся на любой части тела или Прогрессивная мышечная релаксация
- если вы рассержены или расстроены, то лучше в это время, что-то покушать или попить
- дыхательные упражнения («полное дыхание», счет дыхания)
- самоуспокоение (аутотренинги Шульца или Прогрессивная мышечная релаксация Джекобсана)