

Как победить тревогу во время пандемии: 4 психологические игры для всей семьи

Узнайте, как вместе с семьей или один на один с собой побороть чувство тревоги с помощью упражнений и игр.

О психологии человека во время пандемии «Летидору» рассказала **Ольга Морозова**, психолог, профайлер-верификатор, автор книги «Такой ребенок».



Ольга Морозова

Я психолог, и это навсегда. Сидя в четырех стенах в условиях пандемии, я считаю важным поделиться с вами информацией. Давайте поговорим о том, что с нами происходит и что с этим делать.

Факты

Мы находимся в ситуации, которая практически не имеет аналогов: мировая эпидемия, внезапная изоляция, мутное правовое поле, противоречивые факты.

Как это выглядит с точки зрения человековедения?

Характеристики

- **Глобальность.** Парализует масштаб происходящего — проблема касается всех людей этого мира.
- **Невероятность.** Вы, конечно, слышали про звезду Польшь и так далее, но, если по соседней полосе проскачат четыре всадника апокалипсиса, вы будете в шоке.
- **Неизвестность.** Поскольку у человечества нет опыта решения таких проблем, никто не может дать точных прогнозов: что будет дальше и когда это закончится.
- **Длительность.** Это происходит уже несколько месяцев и не кончится завтра.

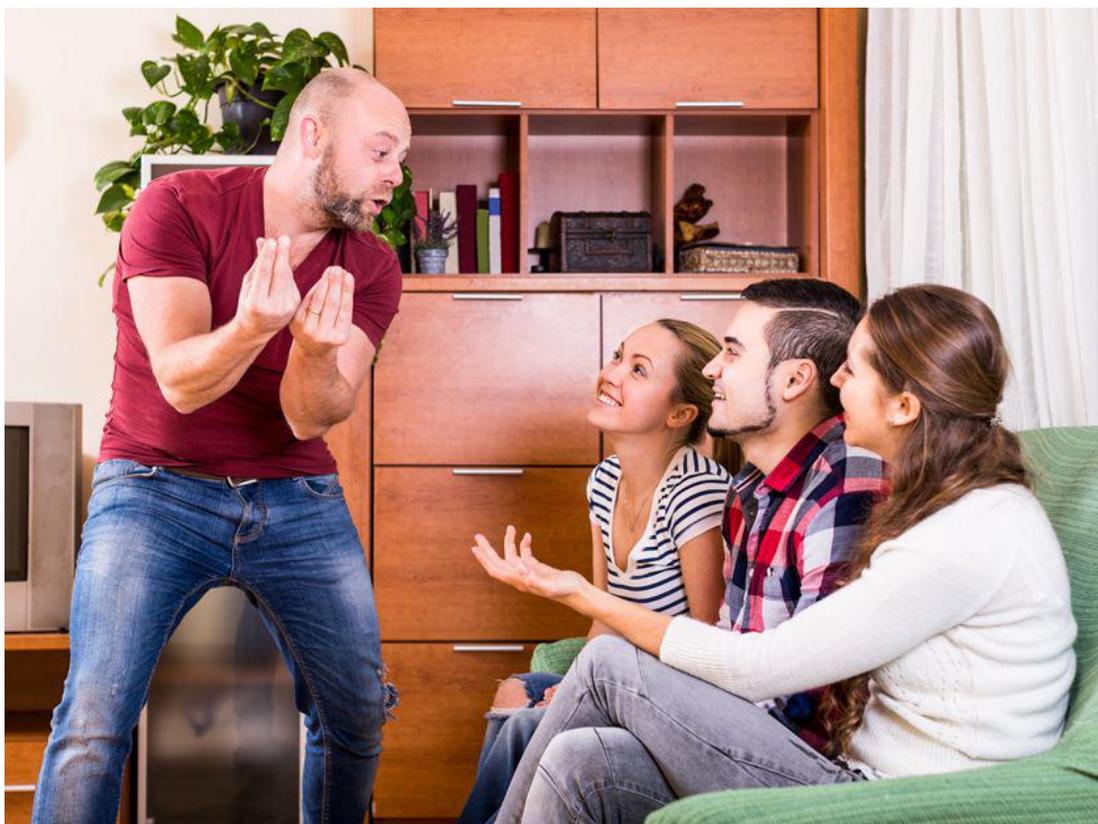
Да, мы в стрессе.



Что происходит в организме

Кора головного мозга (и вся наша рассудительность) засыпает, просыпается древний мозг. *А он умеет реагировать на стресс только тремя способами: стой, бей, беги.*

- **Стой** — психика защищается от шока, человек внутренне замирает. Вокруг вас словно появляется стеклянная стена, вы повисаете в пустоте и ничего не чувствуете. Но стресс все длится, вы размораживаетесь и начинаете чувствовать боль и усталость.
- **Бей** — это про тех, кто сейчас занимается вбросами, кто пишет десятки ядовитых комментариев к невинным и растерянным постам, кто осыпает оскорблениями власть. Надпочечники врубили адреналин и требуют вступить в бой.
- **Беги** — это не только про сто способов сбежать из карантина. Это и про непрерывное поедание тортов, про сотни лекций, прослушанных за эту неделю, про закупку тонн продуктов. Если не можем убежать физически, мы устроим домашний эскапизм. Каждая из этих реакций бессознательна и понятна. И здесь как раз и кроется ответ, что делать в первую очередь — понять. Поддержка очень важна для каждого, кто оказался сейчас наедине с собой. Ее не закажешь в «Утконосе», а если бы она там и была, все бы ее уже расхватали. Зато есть ваши друзья и ваши домашние, телефоны психологической помощи и психотерапевты, освоившие консультации онлайн.



Механизмы психологической защиты

По определению словарей, это понятие глубинной психологии, обозначающее неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний. Например:

- **Гиперконтроль** — восприятие себя как причины ВСЕГО («Я составлю расписание, чтобы члены моей семьи соблюдали строжайший режим и были заняты каждую минуту»).
- **Диссоциация** — отделение себя от своих неприятных переживаний («У меня все в порядке, это мое подсознание паникует»).
- **Интроекция** — бессознательное включение в свой внутренний мир воспринимаемых извне взглядов, мотивов, установок других людей («Полицейские в Индии бьют палками нарушителей карантина, но я могу их понять»).
- **Отрицание** — полный отказ от осознания неприятной информации («На самом деле ничего страшного не происходит»).
- **Примитивная идеализация** — восприятие другого человека как идеального и всемогущего («Сейчас президент все решит»).
- **Проекция** — ошибочное восприятие своих внутренних процессов как происходящих извне («Это мои домашние очень нервные, не я»).
- **Соматизация** — тенденция болеть в ответ на психологический стресс и искать в связи с такими соматическими проблемами медицинской помощи («Я совершенно не волнуюсь, просто у меня сердечный приступ, обострение язвы и бессонница»).

- **Аннулирование или возмещение** — бессознательная попытка «отменить» эффект негативного события путем создания позитивного события (*«Мы уже месяц в изоляции — давайте это отметим»*).
- **Замещение** — бессознательная переориентация импульса или чувства с первоначального объекта на другой (*«Я злюсь не на изоляцию, что вы, мне очень комфортно. Я злюсь на плохую погоду и крошки на полу»*).
- **Игнорирование или избегание** — контроль и ограничение информации об источнике пугающего психологического воздействия либо искаженное восприятие подобного воздействия, его наличия или характера (*«Я не хочу ничего слышать про пандемию, я хочу новое платье»*).
- **Интеллектуализация** — неосознанное стремление контролировать эмоции и импульсы на основе рациональной интерпретации ситуации (*«Откуда в ленте столько эпидемиологов? Раньше нормальные политологи были»*).
- **Компенсация или гиперкомпенсация** — прикрытие собственных слабостей за счет подчеркивания сильных сторон или преодоление фрустрации в одной сфере сверхудовлетворением в других сферах (*«На карантине я прослушала восемнадцать лекций, приготовила шесть тортов и выбросила двадцать четыре пакета с мусором»*).
- **Аутоагрессия** — перенаправление негативного аффекта по отношению к внешнему объекту на самого себя (*«Когда я смотрю новости и мне становится страшно, я впиваюсь ногтями себе в ладони и меня немного отпускает»*).
- **Раздельное мышление** — совмещение взаимоисключающих установок за счет того, что противоречие между ними не осознается (*«Мои дети не умеют себя занять. Поэтому я все делаю вместе с ними и очень устаю»*).
- **Сублимация** — перенаправление импульсов в социально приемлемую деятельность (*«Чтобы отвлечься, я пишу ужастики»*).

Обратите внимание, что в самих механизмах нет ничего плохого. Они появились для защиты, и эволюция нам их сохранила. Значит, они работают.

Другой вопрос, что застревать в них и жить только ими, при этом их не осознавая, довольно вредно.

Представьте: при включении яркого света в темной комнате мы жмуримся. Но не будем же мы жить с закрытыми глазами? Давайте откроем глаза. И подышим.

Упражнения для снижения тревоги

Если вы чувствуете сильную тревогу — это нормально, этому есть причина. Но если вы каждый день бегае по квартире, не можете заснуть и роняете на пол ценные предметы, попробуйте сделать эти упражнения.



Упражнение «Цветок»

Представьте себе цветок. Какой это цветок?

Роза? Отлично! Представьте, что вы вдыхаете ее аромат. Вдохните. Он очень приятный. Вдохните еще раз. Медленнее...

Одуванчик? Прекрасно. Представьте, как вы медленно набираете воздух и выдыхаете его. Медленно, чтобы пушинки разлетелись...

Замедление дыхания замедляет и сердцебиение, и человек успокаивается.

Кстати, расскажите про это упражнение вашим близким.

Игра «Крокодил»

Игра известная. Задача ведущего: без слов, одними жестами изобразить какое-то слово, например, «крокодил». Нельзя произносить звуки, нельзя показывать на предмет, даже если крокодил у вас случайно есть. Остальные игроки пытаются угадать слово и называют свои версии. Тот, кто угадал, становится ведущим и загадывает новое слово.

В этом случае срабатывает сразу несколько механизмов: смещенная активность позволяет отвлечься от стресса, игры с чадами и домочадцами объединяет семью как систему, к тому же — иногда это действительно очень смешно. Давайте посмеемся.



Игра «Бумажный снег»

Ребенок вас атакует круглые сутки? Срочно собираем все ненужные бумажки. Если нет ненужных, берем обычную белую бумагу для принтера. Организуем игру.

Первый уровень: конкурс рванья. Кто быстрее порвет листок бумаги на кусочки? А на пять кусочков сможешь порвать? А на 15? А на какое максимальное количество кусочков можешь порвать? Ну-ка, а я?

Второй уровень: меткость. Теперь из больших кусков или целых листов делаем маленькие «снежки» и будем бросать их в эту шляпу (коробку, корзину). А сейчас отойдем подальше и будем бросать снова — получается? А если шляпа оживет и будет двигаться — попадешь (двигаем шляпу по комнате)? А теперь ты двигай, мама попробует попасть.

Третий уровень: зимняя дуэль. Стой! В дуэли самое важное — правила. Главное правило: прежде чем драться, ты должен объявить противнику, что собираешься это делать, а он должен согласиться или отказаться.

Говоришь: «Вызываю тебя на дуэль!»

Я отвечаю: «Согласна!»

Следующее правило: мы бросаем друг в друга «снежки» по очереди и считаем количество попаданий — кто попал больше, тот и победил. Третье правило: каждый должен подготовиться. Для этого мы берем одинаковое количество «снежков» и встаем на определенном расстоянии друг от друга. Приближаться запрещено! Перед каждым участником проводим линию, выкладывая ее из мелких кусочков бумаги. Не пересекаем ее.

Многие родители сейчас изнемогают от чрезмерного внимания озверевших в изоляции детей.

Самое время выстраивать границы.

Сейчас мы поиграем, а в это время у нас срочная работа.

Во время игры отыгрывается соблюдение правил, понятие личного пространства, тренируется контроль над мелкой и крупной моторикой, сбрасывается напряжение в доброжелательно-азартном взаимодействии.



Упражнение «Вычеркиваем бардак»

Огляните свою квартиру. Хочется что-то сделать? Сделаем уют! Вас парализует объем задач? Составьте план: один день — одна зона (кухня, гардероб и так далее). Напишите, что именно вы хотите сделать в этой зоне — это, это и это (разобрать ящик с крупами, выбросить ненужные чеки, отложить ненужную одежду). И сделав это — вычеркивайте.

Вместо того, чтобы угрызаться совестью, что за время изоляции вы не выучили три языка, не посмотрели онлайн все балеты Большого театра и не прослушали курс рисования акрилом, поиграйте в вычеркивание бардака.

Физическая активность, видимый результат и бонусом — чистота и порядок.

Кстати, не стоит требовать от окружающих, чтобы они занялись тем же, с той же отдачей и целеустремленностью. Оставьте их в покое. Это ваша медитация.

Итог

Понимание и упражнения — это хорошо. «*Но что делать со своей жизнью на карантине?*» — спросите вы.

Структурировать, чтобы не погрузиться в хаос.

Соблюдать границы, чтобы не пристрелить домашних.

И просто дышать.