

*«Психологические рекомендации о поведении и деятельности человека в экстремальной ситуации пандемии (COVID-19)» предлагает доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологической помощи и ресоциализации факультета психологии Московского государственного университета **Мадрудин Шамсудинович Магомед-Эминов**:*

«Актуальная ситуация жизни современного человека, в соответствии с решением ВОЗ о пандемии, государственными и административными решениями, медицинскими рекомендациями, связанными с угрозой заражения и распространения коронавируса (COVID-19), является экстремальной ситуацией. В ней существование человека выходит за пределы обычной, повседневной реальности, нарушая привычный уклад жизни, в новую реальность с высокой угрозой здоровью и жизни человека, его окружения и общества. Перед каждым из нас встаёт фундаментальная жизненная, экзистенциальная задача ресоциализации – пересмотра ценностно-смысловых отношений человека к миру и трансформации его образа жизни.

С учётом психологии человека в экстремальной ситуации рекомендуем:

1. В этой критической ситуации каждый гражданин, хотя он первоначально может и не отражать реальную угрозу, должен занять ответственную личностную и гражданскую позицию: осознать и принять новую экстремальную логику жизни и новые требования реальности. В соответствии с этим, он должен перестроить свой образ жизни, деятельность, поведение, общение и свои отношения к различным сторонам жизни, в том числе, к самому себе и другим.
2. Экстремальный стиль существования НЕ ОЗНАЧАЕТ ни капитулирование, душевное или духовное (впадая в отчаяние, предаваясь панике и апокалиптическим умонастроениям), ни игнорирование новой реальности, в том числе, медицинских и иных рекомендаций (относясь к ней легкомысленно, несерьёзно).
3. Это ОЗНАЧАЕТ активное, позитивное, оптимистическое, жизнеутверждающее, что важно, реалистичное отношение к жизни, позволяющее даже задействовать новые глубинные ресурсы личности. Притом так, чтобы продолжать существовать полноценно, осуществляя свою жизнедеятельность, в том числе, в разных формах дистантной работы, цифровой коммуникации, в то же время учитывая реальную угрозу и заботясь о здоровье и жизни как своей, так и окружающих.
4. Конструктивно работать с информацией. Получать информацию о пандемии COVID-19 из официальных источников и делиться со своим окружением проверенными данными. Минимизировать чтение, просмотр, прослушивание и обсуждение негативной информации. Не втягиваться в активные дискуссии, споры с окружающими, перепалки в соцсетях и мессенджерах и исключить массовые рассылки и репосты из непроверенных источников.

5. Работать над собой. Люди должны серьезно относиться к угрозе, связанной с коронавирусом, и в то же время реально и рационально оценивать летальные последствия. Мыслить, переживать и действовать в позитивном ключе. Сохранять спокойствие, дистанцироваться от негативных образов, воспринимать их отстранённо, концентрироваться на хорошем, на приятных впечатлениях и сторонах жизни. Переключать себя от бесконечного муссирования угроз, мысленной «жвачки» вокруг тем о коронавирусе. Не «заводить» себя рисованием в воображении страшных картин и ожидаемых угроз, а направлять себя на выполнение всевозможных рабочих и домашних дел и забот, творческую деятельность, хобби, общение с близкими.
6. Заботиться о других: заботясь о себе, не забывайте о других. Помогите детям соблюдать медицинские и иные рекомендации, перестроить их жизнедеятельность, в том числе, учебную, образовательную, воспитательную деятельность, творческие занятия, игры. Поддерживайте близких, помогите пожилым родственникам, которые попадают в зону особого риска. Проявляйте сопереживание и соучастие в жизни своего окружения, с учетом требований к дистантности. Забота о других поддерживает в Вас позитивный настрой и повышает осмысленность жизни.
7. Строго выполнять медицинские рекомендации, правила гигиены, безопасного поведения и дистантного режима функционирования. Продолжайте вести здоровый образ жизни и в превентивной ситуации, и в ситуации карантина, и в случае заболевания коронавирусом. Соблюдайте режим работы, отдыха и сна, поддерживайте физическую активность для повышения иммунитета, делайте дыхательную гимнастику, проветривайте помещения – патогенный вирус боится кислорода.
8. Если вы находитесь на карантине, не поддавайтесь упадническому настроению и негативным состояниям, а настройте себя на лучшее, благоприятный исход, позитивно отнеситесь к жизни. С другой стороны, не игнорируйте потенциальную угрозу и не покидайте самовольно медицинское учреждение или иное место карантина. Помните, что вы являетесь потенциальной угрозой для других людей.
9. Если вы инфицированы коронавирусом, то воспринимайте ситуацию как ситуацию испытания, требующую от вас стойкости и мужества, четко выполняйте указания врачей, работайте над собой и помогите своему организму справиться с недугом.
10. **Помните: экстремальная ситуация – это не только ситуация страдания и расстройства, но и ситуация стойкости, мужества, просветления и роста личности».**