

*«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:

- 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.
- 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 (относиться к ней легкомысленно, несерьёзно).

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

- 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.
- Если вы находитесь на карантине, не поддавайтесь упадническому настроению и негативным состояниям, а настройте себя на лучшее, благоприятный исход, позитивно относитесь 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.
- 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.
- **Помните: экстремальная ситуация – это не только ситуация страдания и расстройства, но и ситуация стойкости, мужества, просветления и роста личности».**