

Трудните дни на изпитание, в чиито рамки сме принудени да вменяваме ежедневието си, поставят нови въпроси, отговорите на които тепърва предстои да откриваме:

Правя ли всичко, така както трябва, за да избегна опасността?

Нормално ли е да изпитвам страх: за себе си, за близките си, за бъдещето?

Как да се справя с тревогата, която стана неизменна част от делника ми?

Защо се чувствам объркан/а и напрегнат/а?

Ще оцелея ли?

Тревожността и страхът

От една страна те са нормална реакция на абнормно събитие, помагат ни да се настроим за функциониране в режим „опасност“. Но от друга - могат лесно да бъдат предадени на околните, особено на децата.

Един от уроците в ситуацията с коронавируса у нас и по света се състои именно в това: да се погрижим за себе си, за да можем да бъдем отговорни и полезни и за околните.

Тревожността и страхът

са нормална защитна реакция, един от механизмите, които природата е заложила у нас, за да можем да оцеляваме в опасни за живота ситуации. Проблемът възниква от това, че когато страхът стане ирационален, той действа деструктивно и на самите нас, и на хората около нас. Мозъкът спира да прави разлика между действителността и фантазията и кара организма ни да реагира защитно особено когато събитията ни се струват апокалиптични по своя характер. Всички сме свидетели как напоследък както в социалните мрежи, така и в авторитетни сайтове и медии, се тиражира и информация с характер на неистинност. А тя внася допълнителна тревожност, объркване и страх у и без това обърканите и изплашени хора. С тревожността и страха можем да се справим, като им противопоставим рационалната си и обективна позиция за реалността!

Обективната реалност отвъд тревогата и страха

В момента правим най-доброто, което е по силите ни, а това създава у нас увереност:

- *че контролираме ситуацията,*
- *че взимаме предпазни мерки,*
- *че имаме правилния подход на институциите,*
- *че имаме добра организация,*
- *че предприемаме по-адекватни и строги мерки.*

Да, истина е, че хората са тревожни, но истина е и че към момента активно се предприемат мерки срещу опасността. В условия на криза те са ориентирани към задоволяване на базисните и необходимите потребности, за да се поддържа животът, макар и не в обичайния му ритъм. Случващото се е нормална реакция в абнормния контекст на ситуацията. Така е не само у нас, а и в целия свят, и това е още един механизъм за защита, за да можем да противодействаме и да се опитаме да възстановим рутинното и комфортно всекидневие, което никога не предполагахме, че ще загубим.

Важното в този момент е да се спрем, да преоценим какво бихме могли (в емоционален и материален план) да спестим, да ограничим като употреба, да икономисаме. Един от уроците, които трябва да научим, е как да се справим със свръхконсумацията. Години наред живеем в свръхпотребление; сега е време да се замислим в глобален аспект може ли всеки един от нас да пести както личните си ресурси, така и ресурсите на природата. Това е едно от значимите неща, върху които трябва да се фокусираме.

Като се опитват да преодолеят тревожността, страха и паниката от коронавируса, хората трябва да разберат, че разполагат с ресурси за справяне и че не са сами и безпомощни. Особено в моменти на криза, когато стресът и тревожността са с толкова големи мащаби, е, че пред погледа ни сякаш пада пелената на заблудата, която пречи да бъдат видени най-добрите възможности. Нека държим очите си отворени за истината, да бъдем смели и да вярваме!