

## **Страх як руйнівник чи як мобілізатор?**

Здавалось би, що тяжчі суспільні реалії повинні зближувати людей, згуртовувати навколо спільної мети та спрямовувати до досягнення конструктивних результатів. Одним із складних для українців виявився період розповсюдження коронавірусної інфекції COVID-19. Зараз найбільш повно проживаються емоції страху, гніву, печалі, розчарування та безнадії. Поява будь-якого нового випадку захворювання в Україні супроводжується безліччю агресивних коментарів та осудом з боку інших громадян, які можливо відстежити у соціальних мережах. Ці емоційні стани зумовлені втратою звичних позицій, які створювали для кожної людини ореол безпеки та опори. Надмірне інформування суспільства про наслідки пандемії, які часто не базуються на реальних фактах, спровокувало поширення панічних реакцій. В основі паніки перебуває страх за власне життя та безпеку і життя найближчих рідних. Емоція страху пов'язана із відчуттям ізольованості, небезпеки та безсилля. У ситуації небезпеки особистість втрачає відчуття реальності, оцінюючи ризики для власного життя перебільшено. Страх паралізує активний потенціал людини, блокує перспективи розвитку та породжує необхідність збереження усталених концептів. Страх порушує систему відносин, особливо з рідними людьми. Це стається через неможливість діяти на засадах доброго, турботливого ставлення, оскільки переважає потреба уберегти себе від небезпеки.

До конструктивних функцій страху вчені відносять ідентифікацію небезпечних умов життєдіяльності, укріплення інстинкту самозбереження та напрацювання нових моделей поведінки. Оскільки страх завжди наповнений певним потенціалом психічної енергії, то природно, що психіка прагне подолати страх. На його місці часто з'являється потужніша емоція – гнів. Гнів сприяє підсиленню у людини ілюзії сили, впевненості, активності. Проте, це лише ілюзія. Насправді гнів продукує агресивні дії та неконструктивні рішення, які часто становлять небезпеку для життя. Відомий психолог К.Ізард навів у своїй книзі «Психологія емоцій» чотири шляхи подолання страху:

1. Усвідомте найстрашніші наслідки, які можуть виникнути в результаті проживання страху, та випрацюйте конструктивні кроки щодо попередження цих наслідків.
2. Перетворіть страх на іншу, але сильнішу емоцію, вивільнивши його енергетичний потенціал.
3. Унаслідуйте модель долаття страху від тих людей, яким це вдається.
4. Навчіться релаксувати та розвантажувати себе.

Дослідження психологів доводять, що страх викликає соматичні порушення, наслідком яких є захворювання. Але ці соматичні порушення наявні лише у тому випадку, якщо людина сприймає страх як руйнівний аспект життя. Якщо страх виступає джерелом енергії, зміни, руху – його потенціал буде трансформованим для напрацювання нових форм взаємодії з іншими та задля досягнення конструктивних результатів.

Пропонуємо **короткий тест для діагностики страху**. Оберіть ті пункти, які Вам відповідають:

1. Чи вдається Вам заснути в запланований час, без нав'язливих, турботливих думок?
2. Ви уникаєте новин щодо коронавірусу, проте слідкуєте за офіційною статистикою МОЗ?
3. Ви з відповідальністю дотримуєтесь карантинних заходів, що уведені в Україні?
4. В ситуації паніки в рідних чи знайомих, Вам вдається віднайти аргументи, щоб зняти емоційне напруження?
5. Ви упевнені у завтрашньому дні?
6. Ви готові працювати та жити в звичному режимі, як тільки завершиться карантин?
7. Ви частіше відчуваєте турботу, ніж тривогу?
8. Вам вдається жартувати та уникати конфліктних ситуацій?
9. Ви умієте позитивно мислити, а тому замість негативних думок частіше думаєте про позитивні зміни?

Відповідно до обраних Вами пунктів, можна говорити про наступне: чим більше питань отримали відповідь «Так», тим Ви емоційно стійкіша людина і не піддаєтесь страхам та паніці.