

Тривожність на карантині

Тривожність на карантині... Вона така ж, як і поза карантином, тільки більш інтенсивна, більш тривала, більш невизначена. Той, для кого тривожність ніколи не була проблемою, раптом з подивом звертає увагу на відповідні внутрішні переживання. Або не звертає, а починає кричати на своїх дітей чи дружину, тобто проявляти агресію. Тривожність є одним з провідних факторів агресії. Є інтенсивна тривожність (усвідомлена чи латентна) – є агресія. Або «захоплюється» алкоголем, жартуючи з приводу цього. Іноді без жартів (можете вивчити статистику з продажу алкоголю на карантині в різних країнах світу). Алкоголь дозволяє змінити стан свідомості. Що не влаштовує людину у своєму стані? Перш за все, тривожність.

У найзагальнішому вигляді тривожність слід розуміти як негативне емоційне переживання, пов'язане з передчуттям небезпеки, а також як особистісна властивість, що відображає зменшення порогу чутливості до різних стресових ситуацій. Тривожність виражається в постійному відчутті загрози власному «Я» в будь-яких ситуаціях. Виділяють два види тривожності: один – як стійку властивість особистості, і другий – як реакцію індивіда на типові ситуації, що несуть загрозу: в спілкуванні з людьми, що займають високе соціальне положення, в значимому інтимному спілкуванні, під час іспитів і т. ін. Хоча ці два види тривожності є цілком самостійними категоріями, між ними існує зв'язок. Основна функція тривожності – сигналізуюча, вона веде до того, що підкріплюються такі реакції, такі форми поведінки, які сприяють запобіганню переживання більш інтенсивного страху або зменшують страх, що вже виник. Оптимальний рівень тривожності – так звана корисна тривожність – природна і обов'язкова властивість активної діяльності людини. Проте підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом її психологічного неблагополуччя.

Людина, яка до карантину ідентифікувала себе як тривожну особистість, швидше за все, визнає, що її рівень тривоги під час карантину підвищився.

Невідомо, що буде завтра, через тиждень, місяць, півроку... Що буде з зарплатою, з роботою, з майбутнім? Що робити, якщо немає «подушки безпеки» у вигляді заощаджень? А якщо старенькі батьки захворіють не на вірус, а в лікарню не приймають? А якщо на вірус? Невизначеність... І це лише окремі штрихи. Таких запитань у кожного може бути дуже багато. І всі вони потенційно здатні продукувати тривожність. Її рівень залежить від психофізіологічних та характерологічних особливостей кожного, від міри соціальної адаптованості.

На глибинному рівні тривожність – це витіснене лібідо. Щоб суттєвим чином змінити на краще ситуацію з власною тривожністю, необхідно проаналізувати і рефлексувати цей глибинний рівень (дитячі страхи, про які ви вже забули; втрати значимих людей, які довелося пережити; недолугі виховні впливи батьків чи вчителів...). Для цього потрібні час і бажання, і це не залежить від того, на карантині ви чи ні. Щоб допомогти собі «тут і зараз», давайте собі фізичні навантаження – чим більше, тим краще, скільки витримаєте без шкоди для здоров'я. Або займіться справою, яка точно приведе вас до успіху: приберіть кімнату, зваріть каву дружині, приготуйте картоплю чоловікові, допоможіть з математикою учню першого класу. Або скористайтесь методом парадоксальної інтенції В. Франкла. Ця людина пережила досвід концтаборів і, мабуть, знала, що таке тривожність. Поцікавтесь цим методом, вам сподобається.