

В психологии хорошо изучены стадии протекания экстремальных стрессов, связанных с выживанием (Кюблер-Росс; Ворден). Но изучены в основном на уровне индивидуальном. Совсем иначе они могут протекать на уровне коллективном:

- 1) массовые переживания активизируют механизмы выживания
- 2) важнейшим ресурсом для этого выступает взаимопомощь

НАЧНЕТ ЛИ БУЯНИТЬ ИЗ-ЗА КАРАНТИНА РОССИЯНИН?

Что избавит россиян от стресса. Обращение. М. Сандомирский. Текст совместно с А. Сигида Газета "Мир новостей" 9.04.2020 №16(1372)/2020

«То, что люди в условиях самоизоляции начинают конфликтовать и воровать, это процесс вполне закономерный, - комментирует Марк Сандомирский. - Потому что в стрессовой ситуации включаются механизмы самозащиты и люди ведут себя нерационально, буквально впадают в детство. А ребенку свойственно проявлять черты эмоциональной неустойчивости, эгоизм. Дети ведут себя неразумно, создают панику. Начинают делать назло взрослым то, что им запрещают».

Сколько недель россиянам нужно сидеть в изоляции, чтобы начать убивать друг друга? Психологи знают ответ и на этот вопрос. Оказывается, в условиях массовых катаклизмов (война, голод, стихийное бедствие и так далее) реакция психики человека проходит пять этапов.

ЭТАП 1. ОТРИЦАНИЕ

Человек считает, что никакой опасности нет, что ею надо демонстративно пренебрегать. Если опасность все-таки становится явной, наступает следующий этап.

ЭТАП 2. ГНЕВ

Неверие в опасность сменяется агрессией. Иногда она направлена на близких, а иногда выражается в массовых протестных акциях, грабежах и так далее. На этом этапе люди начинают искать виновных в сложившейся ситуации. Им кажется, что кто-то должен ответить за то, что такая проблема возникла. Одни начинают срывать свое недовольство тем же карантином на вернувшихся из-за границы, которые, по их мнению, всех как раз и заразили. Другие винят китайцев, третьи - американцев, четвертые - Путина. Параллельно во всех бедах многие успевают обвинить своих жен и мужей или других невольных товарищей по карантину. Переход от первого этапа ко второму занимает от одной до нескольких недель и зависит от интенсивности переживаний, масштабов угрозы и так далее. Москвичи, например, начнут

переходить в стадию гнева к концу второй недели карантина. А на Западе этот второй этап уже прошли и переходят к третьему.

ЭТАП 3. ТОРГ

Население начинает понимать, что потери (финансовые, репутационные и так далее) неизбежны, и каждый ищет, как бы в новой реальности найти себе место посытнее и потеплее. Торгуются с теми, кто это сытное и теплое место может предоставить. Незамужние женщины ищут мужчин за границей, чтобы уехать в более комфортные условия. Кто-то пытается на родине договориться с новым работодателем. Кто-то выторговывает что-то у власти в обмен на лояльность и так далее. То есть это попытка заполучить избавление от возникших проблем, вырваться из ловушки или хотя бы смягчить последствия ситуации путем торга. Кстати, обращение к религии тоже относится к этому виду эмоциональных реакций, только в этом случае человек торгуется не с людьми и не с властью, а с Богом.

ЭТАП 4. ДЕПРЕССИЯ

Если на предыдущем этапе не удалось исправить ситуацию, то человек начинает осознавать безысходность, впадает в состояние уныния и тоски. Он теряет веру в то, что ситуация может как-то разрешиться.

ЭТАП 5. ПРИНЯТИЕ

Человек смиряется с ситуацией, привыкает к безысходности, и ему становится все равно. Он осознает, что сопротивление бесполезно. Эта завершающая, пятая стадия, по-другому - стадия успокоения, наступит в России по ожиданиям в середине лета.

Как помочь россиянам пережить все пять этапов, которые связаны, несомненно, с эмоциональным напряжением и страданием? Причем негативные стороны каждой стадии наиболее ярко проявляются в условиях изоляции, то есть в тех условиях, куда загнали россиян.

«Люди чувствуют себя незащищенными, одинокими, - говорит Марк Сандомирский. - Они боятся выходить из дома. Чтобы снизить уровень тревоги, россияне сутками сидят в интернете, но легче от этого не становится. В соцсетях обмениваются в основном слухами, из-за которых тревога только усиливается». Из-за нервных переживаний снижается иммунитет, даже сидя дома, люди начинают болеть простудными заболеваниями, да и не только ими. Как же можно помочь себе и другим? Спасение - в том же виртуальном общении, только обсуждать нужно не то, как все плохо, а постараться поддерживать друг друга. Одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом в условиях самоизоляции оказался ремонт. Немало россиян начали переклеивать обои в квартире,

менять полы и так далее. Другие отправились заниматься ремонтом на дачу. Третьи взялись от безделья злоупотреблять алкоголем. Возможно, на пятом этапе все не остановится, и будет этап шестой. Это если люди совсем оголодают, терять им станет нечего и в них проснется от отчаяния неконтролируемая агрессия. Не дай бог, конечно, довести ситуацию до такого исхода.

«Желательно деятельно их от всего этого отвлечь, - продолжает Марк Сандомирский. - Главное - каждый должен жить с мыслью о том, что есть свет в конце тоннеля! Что все в конце концов наладится и что этот этап пройдет! Надежда - это такой психологический механизм, который помогал людям выживать во времена всех войн и эпидемий». Причем выживать нужно коллективно. В одиночку человек обречен на вымирание - это записано в нашем мозге еще с древних времен на уровне подсознания. «Ради кого справляться с трудностями? Ради детей. Ради родителей. Ради супруга или супруги. Многие люди в обычных условиях разучились сопереживать, теперь нам всем нужно учиться этому заново, пусть и в рамках виртуального общения», - объясняет психолог. Когда люди успокаивают и подбадривают других, они успокаивают и подбадривают и себя одновременно - такой природный психологический механизм!