

# Психологи дали советы против паники во время пандемии коронавируса

15 марта 2020 13:03

Ольга Болдырева

Российские психологи в эфире Национальной Службы Новостей объяснили, зачем нужен информационный детокс во время распространения коронавируса.

Жители России, в отличие от населения других стран, меньше переживают из-за распространения коронавируса. Так считает клинический психолог Михаил Хорс, сообщает Nation News.

По мнению эксперта, россияне пережили гораздо более серьезные испытания, которые выпадали им за историю развития страны. Психолог считает, что пандемия коронавируса не относится к числу самых страшная.

**Клинический психолог, писатель, телеведущий Михаил**

**Хорс** рассказал в эфире НСН, как снизить информационную токсичность в период пандемии коронавируса.

«Надо побольше доверять экспертам, а не блогерам-хайпжорам, задача которых – не пользу обществу принести, а за его счет продвинуться. Поэтому наша задача – смотреть, кто комментирует: доктор, психотерапевт, вирусолог. Исходя из этого, понимать, кого слушать, кого – нет», - рекомендовал эксперт.

С коллегой согласился **заведующий отделом медицинской психологии научного центра психического здоровья РАМН Сергей**

**Ениколопов.** В эфире он **НСН** напомнил, что в мире нет опыта борьбы с коронавирусом.

«Самое главное – избегать влияния масс-медиа и всякой ерунды в соцсетях. Газеты сегодня более тактичны, чем всевозможные форумы, где испуганные люди пугают более испуганных людей», - считает собеседник **НСН**.

## **В России количество инфицированных COVID-19 выросло до 59 человек**

Михаил Хорс отметил, что во время распространения коронавируса важно не паниковать и обезопасить себя: носить маску, при возможности перейти на дистанционную работу или обучение, избегать движения в часы пик.

«Все эти действия эффективнее предпринимать в спокойном состоянии - ради профилактики своей безопасности, но не из-за страха. Важно понимать, почему в нашей психике формируются панические состояния. Большинство людей говорят, что боятся заразиться. С точки зрения когнитивной психологии, страх появляется не из-за возможности какой-то ситуации, а из-за нашего отрицания такой возможности. Если человек считает, что не должен болеть, он начнет бояться. Если он говорит, что он – такой же как все и, как все, может заболеть, вероятнее всего, он не заразится. Отсутствие разрешения на право заболеть формирует протест против болезни. Если мы продолжаем бояться, мы впадем в невроз, откуда до паники полшага. Это первая когнитивная ошибка. Вторая – считать, что болезнь – это плохо. А зачастую, это какое-то предупреждение, формирование антител, посыл обществу о вызовах, с

которыми мы столкнемся. Болезнь – это возможность понять свои слабые места и улучшить. Если человек это понимает, человек не боится. Разумная доля страха – это человечно. Поэтому надо разрешить себе бояться. Это не плохо и не хорошо. Это нормально», - заявил Хорс.

## **Вирусолог: Старики умирают не только от коронавируса**

**Сергей Ениколопов** отмечает, что, скорее всего, через несколько лет о пандемии COVID-19 большинство забудет, как о свином или птичьем гриппе.

«Железно, что мы про это забудем. Через несколько лет останется набор анекдотов. Человечество переносило эпидемии на протяжении всей истории, но о них мало кто помнит. Кто помнит про испанку, которая после революции унесло кучу жизни. Тогда была паника, люди боялись. Об этом помнят историки, но не обычные люди. И так будет всегда», - считает психолог.

Ранее **ученый-вирусолог, главный научный сотрудник НИИ эпидемиологии и микробиологии имени Н.Ф. Гамалеи, академик РАН Феликс Ершов** в беседе с НСН также **отметил** панические настроения среди россиян из-за распространения коронавирусной инфекции.

Информация взята с <https://nsn.fm/society/psihologi-dali-sovety-protiv-paniki-vo-vremya-pandemii-koronavirusa>