

КОРОНОВИРУС. МУКОВИСЦИДОЗ. КАК НЕ ПАНИКОВАТЬ.

Полетаева О.О., представитель от России Европейского Сообщества по Муковисцидозу группы по ментальному здоровью. Клинический психолог (Фонд Острова, Санкт-Петербург).

ВОСПРИЯТИЕ ОПАСНОСТИ

опасность

Пониженная
реакция

Достаточная
реакция

Повышенная
реакция

недооценивание

Адекватное
поведение

паника

УСЛОВИЯ ДЛЯ ИЗМЕННОЙ РЕАКЦИИ

- ✘ Внезапность,
неожиданность
- ✘ Неконтролируемость



КОНТРОЛЬ

× Информация:

- × Цель опасности
- × Как она это делает: что делает и где
- × Как выглядит завершение опасности

× Направление

контроля (что я должен контролировать, чтобы мне стало безопасно)

- × Саму опасность
- × Себя

НЕКОНТРОЛИРУЕМЫЕ ОПАСНОСТИ

Пожар
Землетрясение
Цунами наводнение
Ураган
Хищники



СИДИМ ДОМА И НЕ СХОДИМ С УМА))

- ✗ Расписание (внешние стимулы)
- ✗ Новые отношения с партнером
- ✗ Относимся как к перемене места
- ✗ Сохраняем социальность
- ✗ Отдыхаем друг от друга
- ✗ Тело – ум - эмоция
- ✗ Проявляемся
- ✗ Обгоняем других

