

"Российская газета" - Федеральный выпуск №5039 (215) от 16 ноября 2009 г.

Бес паники

Есть ли среди россиян массовый психоз по поводу свиного гриппа?

Татьяна Владыкина, Елена Новоселова



Александр Асмолов, психолог:

- "Панические танцы" у нас случаются каждый год. За всем этим стоит несколько моментов: в сознании человечества (хочет оно того или нет) прочно зафиксировано ожидание Апокалипсиса, мы так или иначе ждем того момента, который и окажется началом конца света. Любые сложные или малопонятные явления годятся для того, чтобы запаниковать. Вторая причина заключается в том, что у нас слишком мало реальных событий, поэтому когда появляются даже намеки на неординарные происшествия, их тут же отправляют на "сковородку" жареных фактов. Беда этих ситуаций заключается в том, что есть эффект самосбывающихся пророчеств или, говоря по-русски, можно сглазить или накаркать. То есть чем больше мы паникуем, тем больше мы оказываемся во власти этого самого эффекта. Если человек сам себе говорит: "Я заболею, я заболею", - он работает по отношению к самому себе в роли Кашпировского и в конце концов действительно заболевает.

Способен ли человек отфильтровать "жареные факты" и понять реальную опасность ситуации? Если он уже захвачен паникой, то вряд ли. В панике не бывает ни равновесия, ни чувства меры. Паника - это заражение, а не диалог. Она не знает рациональности.

И здесь нужно говорить не о чувстве меры, а о том, что у нас не продумана подача информации по освещению рисков. Мы эти риски раздуваем, превращаем в страшнейшие пожары. Есть замечательная область науки под названием рискология, она знает много способов правильного освещения событий. Было бы неплохо тем, кто освещает такие события, проходить специальную психологическую подготовку, чтобы происходящее давало ощущение риска и не давало ощущения ужаса. И ради бога, не надо путать ужас с риском.

Вряд ли стоит сваливать все на СМИ. Журналисты - это лишь частный случай. Так информацию подаете не только вы, но и врачи, и политики. Все, кто вроде бы должен быть мастерами коммуникаций.

Ну а если уж заразу паники занесли, то не плохо бы заранее выработать правила поведения. Все зависит от мотивации конкретного человека. Кто-то умеет пережить самые страшные жизненные ситуации, а кто-то паникует по любому поводу. Есть множество историй о том, как один человек оказывается заброшенным,

например, в океане, его охватывает дикий страх, и он гибнет от голода и ужаса. Другой - сорок дней живет в холоде без еды и воды, ему помогает надежда, вера, он обладает психологическим иммунитетом по отношению к страхам. Так что, говоря о правилах, я бы все-таки делал акцент не на правила поведения, а на правила подачи информации о рисках. И прививку от гриппа я делать не буду. У меня нет на это времени, и я уверен, что не заболею.

ПРОТИВ



Екатерина Рождественская, фотохудожник:

- Я очень ответственно отношусь к своему здоровью, никогда не отпускаю ситуацию на самотек. Мажусь оксолиновой мазью, стараюсь по возможности есть чеснок и лук, знаю разные народные средства. Считаю, что иммунитету нужно помочь встрепенуться. Детям своими я все положенные прививки всегда делаю. Рассчитывать, что какие-то "служивые" люди будут отвечать за наше здоровье, не приходится. Они это могут только декларировать, но каждый отдельный россиянин должен думать об этом сам.

Мне странно слышать, что всерьез говорят о пандемии, о панике. Но по идее человеку очень свойственно стадное чувство, он высшее животное. Стадный рефлекс и подсознательный страх - да, это у нас в крови. Но каждый в состоянии немного подумать, все взвесить, и тогда выяснится, что все не так страшно и все в твоих руках.

Ну что это за бред: все надели маски - и ты ее надел! Все побежали в поликлинику к врачу - и ты побежал. А заражаются-то все именно там! Человек должен быть ответственным и рациональным в отношении своего здоровья. И меры принять обязательно! Но не такие, которые приведут к тому, что ты свалишься через несколько дней.

Люди в масках - это глупо. Потому что не спасает, особенно на улицах. Ведь чтобы заразиться, надо вступить с прохожими в очень близкий контакт. Помощь от масок - исключительно психологическая: походят немного, покрасеются и успокоятся. Почитают специальные издания, где ясно же написано, что не для того, чтобы от гриппа защититься эти маски делают.

В то, что человек способен так истерить, что придумает себе болезнь, надумает грипп, я не верю. Или надо быть уж очень невротизированным. Другое дело, от плохих мыслей и плохого настроения может быть и неважное самочувствие. Но все в наших руках! Мой рецепт - побольше эндорфинов, побольше оптимизма, чеснока. И такими способами мы переживем этот дурацкий, осенний, грязно-темно-промоглый период. Да, за окном время, которое редко у кого рождает оптимизм. Но думаю, еще неделя-другая, и наши люди станут гораздо разумнее относиться и к выходам на улицу, и к работе, и к лекарствам.

От страха заболеть не только гриппом, но и другими болезнями есть очень сильное лекарство - это юмор. Надо относиться с юмором к этому страху, потому что страх боится смеха. Сесть вечером на диван, укутаться в мягкий плед, взять в руки карандаш и хороший ватманский лист: взглянуть на проблему страха заболеть гриппом чуть по-другому, иронично, нарисовать этой идее фикс рожки, хвостик, курносый носик, что-нибудь еще смешное. И она уйдет сама. И иммунитет человека встрепенется без сильнодействующих препаратов.

Я рекомендую

0

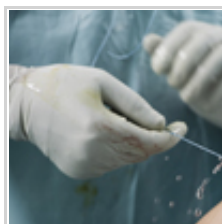
Нравится

Твитнуть

0

Класс

Читайте ещё



[В Косово у 11 россиян незаконно изъяли органы](#)

10.07.2013

Россияне стали жертвами черных трансплантологов в Косово

[Мандела может жить вечно](#)

09.07.2013

Врачи: Экс-глава ЮАР способен годами находиться в критическом состоянии



Почему ломаются медали Универсиады

09.07.2013

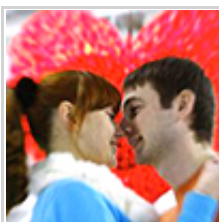
Медали Универсиады проверят на прочность



Амурчанин заплатил за любовь

09.07.2013

Благовещенца оштрафовали за необычное предложение руки и сердца



Найти материал

- сортировать по дате
- сортировать по степени соответствия

[↑ К началу страницы](#) | [На главную](#) | [Свежий номер](#) | [Документы](#) | [Новости](#) | [Основной сайт](#)

© 1998—2013 "Российская газета"

Полное или частичное использование материалов возможно только с разрешения редакции.

mail.ru 945270736

Участник
Rambler's
TOP 100

MAPSTART

645 676
358 954
165 383

