

Как сохранить оптимизм в ситуации пандемии

Мы живем в то время, когда мировое сообщество столкнулось с мало изученной проблемой быстрого распространения нового вирусного заболевания, несущего риск тяжелых осложнений и гибели людей. Люди, привыкшие к известным вирусным заболеваниям, протекающим относительно доброкачественно, не сразу осознали риск для здоровья новой вирусной инфекции. Это способствовало ее распространению, а неопределенность ситуации и недостаточные знания особенностей нового вируса создали ситуацию пессимизма, особенно у склонных к нему людей. Современная психология рассматривает оптимизм и пессимизм как независимые состояния психики человека, которые у разных людей могут существовать одновременно, но выражаться в разной степени. Пессимизм в отдельных случаях способен настроить человека на преодоление жизненных трудностей, однако, более полезным для здоровья остается оптимистичный взгляд на вещи. Оптимизму людей способствует целый ряд факторов и, в первую очередь, информированность о создавшейся ситуации. Так, например, полезно знать, что устойчивость к этой инфекции у людей различная, о чем свидетельствует уже имеющийся опыт борьбы с коронавирусом. Если человек заразился, то инфекция может протекать почти бессимптомно и не вызвать никаких осложнений.

Оптимистичные люди, не теряющие уверенности в благоприятном исходе пандемии, вполне возможно, имеют больше психологических ресурсов для победы над коронавирусом. Известно также, что во многих странах наблюдается благополучный исход заболевания, о чем свидетельствуют систематические сводки о результатах профилактических и лечебных мероприятий, проводимых повсеместно. Препятствует распространению коронавируса также режим самоизоляции. Оптимистичен юмор, с которым относится к создавшейся ситуации множество людей, общающихся в социальных сетях. Это юморески, анекдоты, веселые шаржи, доказывающие, что большинство людей сохраняет оптимизм и верит в благоприятный исход коронавирусной пандемии. Необходимо помнить, что оптимизм поддерживается способностью людей видеть различные ситуации под разными углами зрения. Нередко психологи используют прием поддержания оптимизма, который называют рефреймингом. Он позволяет видеть, что в любой ситуации есть позитивный ресурс. В народе это отражается в пословице: «Нет худа без добра», а философ Шопенгауэр замечал, что не надо расстраиваться, из-за потери денег вы потеряли деньги, зато вы приобрели самое ценное - человеческий опыт. Эту особенность человеческой психики каждому человеку следует иметь в виду, когда он попадает в сложную жизненную ситуацию. Желаем вам сохранять оптимизм, и все будет хорошо!