## ****Выход из самоизоляции и пост****стрессовая агрессивность

## Специалисты продолжают анализировать психологические последствия пандемии и самоизоляции и предлагают свои советы для минимизации негативных проявлений в поведении людей на этапе выхода из режима ограничений.

**Кулёва Елена Борисовна,** практикующий психолог, преподаватель Института «Иматон», сертифицированный специалист в области Позитивной психотерапии и транскультуральной психиатрии, член Координационного Совета Гильдии психотерапии и тренинга, руководитель Этического комитета Гильдии, эксперт Гильдии, руководитель скайп-центра «Бастет», предупреждает, что после периода самоизоляции нам следует готовиться к обострению вспышек немотивированной агрессии.

С чем это связано? Дело в том, что информация об угрозе жизни, поступавшая в огромном объеме в период полной самоизоляции и продолжающая поступать сейчас, когда ограничения постепенно снимаются, не могла пройти мимо сознания людей. Пугающая статистика об умерших и заболевших не могла не задеть даже тех, у кого сохранилось критическое отношение к происходящему. Реальная или виртуальная опасность для физического существования закономерно порождает страх, тревогу.

В настоящее время из-за переживаний неизвестности, неопределенности очень высок общий уровень тревоги, который будет только возрастать. Это связано не только с пандемией коронавируса Covid-19. Изменения в стиле жизни, невозможность строить планы на будущее, постоянно меняющиеся вводные, полная неопределенность усиливают общий фон тревожности. Е.Б. Кулёва сравнивает жизнь в сегодняшних условиях с прогулкой по болоту: «Почва под ногами ходит ходуном, и мы понимаем, что под мшистым ковром находится бездна. И каждый последующий шаг может оказаться шагом в пустоту».

Тревога подавляется гневом. Именно поэтому и следует ожидать вспышки немотивированной агрессии, как у себя, так и у других людей. **В ситуации, когда человек окажется рядом с агрессирующим субъектом, очень важно немедленно прекратить общение и отойти на два или три социальных расстояния. Если человек чувствует вспышку агрессии у себя, стоит сделать то же самое – прекратить на время общение с другими.** Это позволит исключить возможность дальнейшего распространения аффекта.

**Предлагаем несколько приемов для экстренной саморегуляции состояний раздражения, гнева и злости. Что делать, чтобы восстановить равновесие здесь и сейчас.**

***«Успокаивающее дыхание»***

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

***«Очистительное дыхание»***

Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

***«Зевок»***

По оценке специалистов зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций.

**Упражнения для расслабления мышц лица и рук**

1. Растянуть губы в улыбке как можно дальше, подобие улыбки Буратино. Вернуться в начальное положение. Повторить 5-7 раз.

2. Надуть щеки. Выдохнуть воздух, мысленно надувая воздушный шарик. Повторить 5-7 раз.

3. Руку положить на лоб. Стараясь, не морщив лоб, поднять брови и глаза вверх. Повторить 5-7 раз.

4. Закрыть глаза. Сильно зажмуриться. Ощутить, что стало темно. Прикрыть глаза руками. Ощутить, что стало еще темнее. Представить перед собой темный бездонный колодец, черный бархат, что- то черное. Ощутить, что стало еще темнее, увидеть, почувствовать эту темноту. Побыть в ней. Убрать руки от лица. Ощутить, что стало светлее. Глаза не открывая, почувствовать, что стало светлее. Медленно открыть глаза. (Обратно возвращаться медленнее в два раза). Упражнение выполняется 1 раз.

5. Делать глотательные движения.

6. Поднять уголки губ вверх, улыбнуться, почувствовать, как приятные ощущения от уголков идут к ушам.

7.Сильно сжать руки в кулаки, еще сильнее, максимально сильно, а потом расслабиться. Потереть ладони, сильнее потереть и прижать ладони к щекам.

Материал подготовила Т.М. Афанасьева, методист, педагог-психолог

Источники:

1. <https://psy.su/feed/8291/>
2. <https://mchsnik.ru/articles/3853-tema-2-metody-i-priemy-psihologicheskoi-samoreguljacii-v-sisteme-profilaktiki-stressa.html>
3. <https://www.b17.ru/article/57193/>