

# **Депрессивное мышление во время пандемии коронавируса. Пять способов обратить вспять ваше негативное мышление**

Некоторый пессимизм, грусть и чувство беспомощности могут быть вполне нормальными в подобных условиях. Требуются значительные усилия для поддержания чувства душевного равновесия во время такой пандемии. Но все-таки есть вещи, которые мы можем сделать, чтобы лучше справиться с ситуацией: предотвратить депрессию, которую мы можем ощутить, и которая может заставить нас испытать чувство абсолютной безнадежности. Я публиковал предыдущие посты в блогах о том, как «Остаться дома во время пандемии: 10 шагов как справиться с изоляцией», «Вас беспокоит коронавирус?», « 7 шагов, чтобы преодолеть ваше беспокойство» и «Коронавирусная тревожность: как справиться со страхом и остаться в безопасности». Сегодня мы сосредоточимся на вашем депрессивном мышлении. Ознакомьтесь с моим предыдущим постом о депрессивном мышлении в целом.

Подход когнитивной терапии, разработанный Аароном Беком, подчеркивает важность наших паттернов мышления. Депрессивное мышление характеризуется определенными предубеждениями, которые определяют то, как мы думаем. Как если бы вы носили очень темные солнцезащитные очки, и поэтому сделали вывод, что сейчас ночь. Но если вы бы их сняли, то смогли бы обнаружить, что на самом деле на улице пасмурно, или, даже может быть, рассвет.

Некоторые люди ошибочно полагают, что когнитивная терапия – это исключительно сила позитивного мышления или мышления счастливого человека. Это не верно. Это сила реалистичного мышления. И один из способов мыслить реалистично – это осознать, что есть несколько способов взглянуть на ситуацию.

Допустим что, когнитивная терапия поощряет гибкое мышление, т.е. открытость иному взгляду на вещи.

### ***Пять депрессивных мыслей и как думать иначе.***

Давайте рассмотрим некоторые распространенные мысли, которые могут возникнуть у вас в это время.

#### ***1. Я обязательно умру.***

Это называется предсказанием будущего и катастрофическим мышлением. Это значит, что мы предсказываем будущее, не имея на руках всех фактов, и мы убеждены, что в результате произойдет то, что сделает нашу жизнь невозможной. Конечно, для вас было бы катастрофой, если бы вы или ваш близкий человек умерли от коронавируса COVID-19. Тем не менее в данный момент, как утверждает Энтони Фаучи, что шансы умереть от него очень малы. На сегодняшний день, 20 марта, более 14 200 человек в настоящее время имеют положительный результат проб в США, и по меньшей мере 187 из них умерли. Если мы подсчитаем текущую долю погибших людей, то в США это будет 0,00000056 человек (при населении 330 миллионов). Конечно, умрет больше людей, но если мы посмотрим на Китай, в котором не было новых случаев, или их число крайне мало, мы наблюдаем 80 967 случаев заражения с 3248 смертельными исходами при соотношении 0,000022 (население Китая составляет около 1 480 000 000). Таким образом, в стране, где была первая вспышка COVID-19, вероятность смертельного исхода в настоящее время очень и очень мала.

#### ***2. Я абсолютно беспомощный.***

Эта мысль все больше распространяется, и возникает у людей из-за того, что они не могут ходить на работу и сидят дома взаперти. Но, как я уже отмечал в предыдущем посте в блоге «Остаться дома во время пандемии: 10 шагов как справиться с изоляцией», есть много вещей, которые вы можете делать находясь дома. Вы можете общаться с друзьями, пользоваться Интернетом, готовить еду, заниматься спортом, получать новые

навыки или информацию, поддерживать близких, медитировать, больше спать и многое другое. Есть много хороших идей как занять ваших детей, особенно с помощью приложений и онлайн-игр. Некоторые люди организовывали совместные занятия, книжные клубы, дискуссионные группы с друзьями. Давайте сейчас сосредоточимся на том, что вы можете сделать, а не на том, чего вы не можете сделать.

### ***3. Каждый человек представляет опасность.***

Эта мысль основана на убеждении, что каждый может быть носителем вируса. Теперь я думаю, что это неплохое допущение, но неточное. Например, в Китае 80 967 человек заболели или болеют COVID-19. Таким образом, вероятность того, что кто-то является его переносчиком, составляет 0,00055. Это очень малая вероятность. Тем не менее, вы должны придерживаться мер социального дистанцирования и правильной гигиены, предполагая, что переносчиком вируса может быть любой. Это то, что я бы назвал полезной иллюзией, иметь которую во время эпидемии очень практично. Следуйте всем рекомендациям Центра по контролю и профилактике заболеваний США.

### ***4. Это конец того мира, каким мы его знаем сейчас.***

К сожалению, подобные заявления люди часто делают из лучших побуждений. Я видел их на авторитетных новостных сайтах, в социальных сетях и слышал от людей, с которыми я общался. Опять же, это предсказание с элементами катастрофического мышления и мышления с позиции крайностей: «все или ничего». Но на мой взгляд, это довольно иррационально. И поэтому я считаю это нереальным. Во-первых, любая эпидемия заканчивается. Мы видели снижение количества новых случаев заболевания в нескольких регионах, из которых наиболее заметно уменьшение случаев заражения в Китае и Израиле. Наша история показывает, что бубонная чума, великий грипп 1917-1921 гг. (эпидемия «испанки», прим. пер.), полиомиелит, оспа и другие мировые и локальные эпидемии всегда заканчиваются. И жизнь продолжается. Во-вторых, когда мы беспокоимся, мы застреваем в текущей

ситуации, особенно в наших эмоциях. Это привычные общие правила, которые мы используем каждый день, называемые эвристикой, которые заставляют нас смотреть на мир под определенным углом. Психологи называют это якорением (заикленностью) и эмоциональной или аффективной эвристикой. Но мы переживали эпидемии, мировые войны, экономические депрессии и стихийные бедствия на протяжении всей истории человечества. Мы часто недооцениваем собственную устойчивость к воздействиям извне, как показывает работа Джорджа Бонанно, психолога из Колумбии. Мы часто думаем, что не справимся, но мы справляемся. Наше нынешний образ мысли заставляет нас верить, что нормально уже не будет. Я держу пари, что будет. Давайте подождем и посмотрим, что произойдет.

### ***5. Мне никогда не станет лучше.***

Это наше общее убеждение, когда мы испытываем сильные эмоции. Мы делаем предположения о наших будущих эмоциях. Я видел это у своих пациентов, своих друзей и в у самого себя. Мы предсказываем наши эмоции, основываясь на том, что мы чувствуем прямо сейчас. Психологи называют это аффективным прогнозированием: мы предсказываем, каким будет наш аффект или наши эмоции. Мы предсказываем, что если случится что-то плохое, мы будем чувствовать себя плохо в течение длительного времени и нам будет очень плохо. Но исследование «аффективное прогнозирование» Гилберта, Уилсона и других показывает, что мы очень плохо предсказываем свои чувства. С одной стороны, когда мы испытываем сильные эмоции, мы не можем оценить, как все может измениться, или что мы сможем лучше справиться в будущем. Думайте о себе. Сколько раз вы думали, что сильное негативное чувство, которое вы испытываете сейчас, никогда не исчезнет, никогда не ослабнет? Но это так. На самом деле, я знаю, что, когда я у меня мрачное или тревожное настроение, я пытаюсь переместить свое внимание на деятельность или общение с другими людьми, или напомнить себе, что трудности были и раньше. Мое настроение меняется. В действительности, вы можете отслеживать свое настроение каждый час и понять, уменьшается

ли негативное настроение вообще. Посмотрите, есть ли у вас какие-нибудь нейтральные или положительные эмоции.

Помните, что мыслить иначе – это эксперимент, что-то, что можно попробовать, когда вы чувствуете себя подавленным. Это не значит, что вы отрицаете опасность или думаете, что все будет в порядке. Но это позволяет вам учесть, что существует множество способов мышления, и это может дать вам некоторые инструменты, чтобы справиться с ситуацией, когда вам кажется, что ваш ум захвачен.

(C) Перевод статьи Р. Лихи в

<https://www.psychologytoday.com/.../depressive-thinking-durin...>

Автор: Московченко Денис Владимир, Тренер/Супервизор  
Тренер/Супервизор Unified protocol Institute