

ПОЗИТИВНО И ПОЛЕЗНО ЗА ВАС УВАЖАЕМИ РОДИТЕЛИ,УЧЕНИЦИ И УЧИТЕЛИ!

Важно е родителят да внесе спокойствие и оптимизъм в децата си, каза психотерапевтът Стела Богомилова

ПАНИКАТА РАЗРУШАВА ВЪТРЕШНИЯ НИ СВЯТ

КОВИД -19 преобърна ежедневието ни. Заразата блокира икономики, държави и съзнанието на онези, които се оказаха неподготвени да се справят с новите изисквания, като социална изолация и дистанциране. Какви вреди може да ни донесе паниката? Как да се справим със страха от вируса, и какви са работещите формули за елиминиране на тревогата, попитахме **Стела Богомилова**, психолингвист, ръководител на програма "Превенция и коригиране на дислексия и други функционални разстройства" към Фондация Стела Богомилова, образователен експерт и обществен коментатор по важни събития.

- Госпожо, Стела Богомилова, наблюдава ли се към момента паника от Covid-19?

- Спрямо предходните дни има затихване на това функционално разстройство по отношение на цялото общество. След въвеждането на конкретните строги мерки изненадващо българите реагираха изключително позитивно. Освен спад на паниката се почувства и позитивна промяна по отношение на много характеристики.

- Кои са хората, които най-често се поддават на паника?

- Естествено, тези, които са в двете крайности. Това са хора, които имат усещане за свръхконтрол. Такива, които са свикнали на един житейски и работен ритъм. Хора, които имат във времето твърди и установени навици. Това са хора, които прекалено силно се придържат към нормата, и които са повече теоретици на живота. Другите са точно противоположните човешки типове. Това са хора, които са крайно нестабилни, включително тревожни, объркани, лесно поддаващи се на влияние и манипулация. Хора, които

нямат стабилни вътрешни опори. Общо взето, за да се намери балансът, би трябвало да се търси изпълнението на пословичното правило: Умният човек е гъвкав, адаптивен и той умее да оцени вярно правилното и разумното. Умните хора се адаптират лесно към добрите решения.

- Как реагираха българите след въвеждането на кризисните мерки?

- Изненадващо българите успяха да се адаптират към кризисните мерки. В нормална ситуация българинът е трудно поддаващ се на контрол. Той не се подчинява лесно на властта. Свикнал е да оспорва, без да има достатъчно аргументи за това. По-строгите мерки се отразяват терапевтично на нашата психика.

- Как да запазим психически своето здраве?

- Преди да съществува тялото, е налице духът като енергия, която се материализира и самовъзпроизвежда в телесна форма. Така че ние не можем да съдим за ябълката само по външния ѝ вид. По същия начин е под въпрос едно тяло доколко е уязвимо – има значение дали тялото е атлетично, дали е генетично обособено като здраво, и дали това са достатъчни предпоставки за оцеляване. В една ситуация на пандемия, в първите дни тялото е на преден план, но паниката е много по-разрушителна и разрухата се пренася във вътрешния ни свят. Паниката е скрита агония и скрито страдание. Душата е сбор от сетивата ни, и когато душата е страдаща, се руши и тялото ни.

- До какви проблеми може да доведе свръхинформираността от медиите, тъй като в момента от всички информационни канали Covid-19 е основна тема?

- Това е изключително важен въпрос. Разговарях с близки и приятели в различни точки на света и ми направи впечатление, че има места, където мои близки споделят, че се чувстват информационно ограничени. Те са жадни за информация. В България сме изключително информирани. Дори отвън да не ни стига информацията, започваме сами да се информираме. В развитието на целия кризисен процес на първо място излязоха медиите – заляха ни с тревожна и неясна информация. Вторият поток от информация дойде от правителството. Дори информацията да я нямаше в достатъчна наличност, ние българите сме толкова хиперактивни и тревожни, че започнахме взаимно да се информираме и да създаваме новини. Това информиране се осъществява чрез социалните мрежи, телефонните разговори, четенето на статии. После следват анализи, спорове, полемики, които са често със съмнителна стойност поради различните нива на компетентност. Тази информираност на нас ни е нужна. Причината е, че

общественият ни характер е неустойчив, биполярен, ту апатичен, ту хиперактивен, и това, което е ненормално за другите, нормалните общества – при нас се явява като норма. Рискът от недостовестност при търсенето и частното производство на много излишна информация определено е голям. Стига се до противоречиви тълкования на фактите, които реално остават на заден план. Така сами се объркваме. Правим грешни преценки. Изтощаваме се. Губим най-ценното, жизнена енергия, здраве и сили за борба със същинския проблем. Имаме избирателност и вкус по отношение на правилния източник на информация, но късно стигаме до него в множеството от говори и разноезичия.

- Как да говорим с децата за Covid-19?

- Това много зависи от типа семейство, от образованието на родителите и от техния културен капацитет и потенциал. Ако един родител е твърде консервативен, той ще спре информационния поток и ще измисли приказни аналогии, или ще negliжира проблема. Един комуникативен човек би трябвало да намери подходящите средства и да информира детето за проблема. **Важно е родителят да внесе спокойствие и оптимизъм.** По този начин малките се запознават със случващото се и се каляват, подготвят се за реалността, която се случва или предстои да се случи. Важно е детето в семейството да вижда опора в лицето на своите родители.

- Какви могат да бъдат последствията за нашата психика от страха и паниката от Covid-19? Какъв е Вашият съветът към всички, които четат това интервю?

- Много преди да се стигне до тази вълна на паника, невроза и истерия в обществото, хората да намалят страха от вируса, да не се боят толкова от него, а да гледат на случващото се хладнокръвно, като на поредното зло, с което имаме сили да се справим. Последните десетилетия станахме свидетели на различни видове вирусни и инфекциозни заболявания. В древната памет на човешкия мозък има една зона, която се нарича амигдала. В тази зона се съхранява цялата цивилизационна памет, която ние подсъзнателно съхраняваме в себе си. От историята ни става ясно, че епидемиологични са следните години от съответните векове : 1620-а, 1720-а, 1820-а, 1920-а, 2020-а. През тези години са се наблюдавали зарази като чума и испански грип, холера и шарка. Самият период като цикличност отключва у нас огромният страх от незапомненото, но преживяно, изключително по размерите си гибелно страдание. В момента страхът е много по-голям от всяко друго познато зло и това е чисто исторически обосновано.

- Как бихте коментирали името коронавирус?

- Ние сме много чувствителни към номинациите. Названието корона е много по-плашещо и по-фаталистично като звучене в сравнение с определенията "свински грип", "птичи грип" и т.н. Короната в човешкото универсално разбиране се свързва с неминуемата и безпрекословна власт, с неизбежността на съдбата заради връзката между земната власт на короната. Короната като съществително нарицателно име създава респект и всява страх, ужас, подчинение в известен смисъл. Също така внася предопределеност, невъзможност за реална съпротива и фатална съдбовност. Предизвиква усещане за истински край. Според мен е по-добре в медиите да се изписва и чете названието Covid-19, а не да се употребява думата коронавирус. В този случай рискуваме машинално да събудим и увеличим излишно архетипния страх на обикновения човек от мистичното, непознаваемото и приказно-демоничното. Така паниката може да доведе до по-дълбоки нива на стрес, желание за бягство, скриване - може да се отключат неовладени, престъпни действия. Да се стигне до масова истерия. Моята препоръка е да се избягват подобни изрази, които извикват ненужни лоши асоциации с неща, които са отвъд пряката реалност.

- Кои са източниците на оптимизъм?

- Могат да се изброят над 20 източника на оптимизъм, като се започне от това, че сме все още живи, и се мине през това, че са сравнително много малко все още жертвите в България. Може да се помисли и за 60% поемане на заплати на хора, които са заплашени от съкращение. Увеличението на лекарските заплати. Солидарността между хората. Солидарността между институциите. Много са факторите на оптимизъм, които всеки един от нас може да изброи.

- Кои са източниците на отрицание?

- Източниците на отрицание в количество са много по-малко, но качествено са повече будещи тревога сравнено с източниците на оптимизъм. Негативното се свързва най-вече с финансите и задълбочаващата се икономическата криза. Възможно е да се стигне до масова депресия. Страховете на хората естествено са свързани с материалното, телесното, затова трябва да се фокусираме в изворите на оптимизма. В този смисъл, след като количеството на оптимизма е повече, нека обърнем внимание повече на духовната си цялост и на оптимизма си, а материалните несгоди се преодоляват с **търпение и солидарност**.

- Какъв е Вашият съвет към нашите читатели, когато усетят напрежение и тревожност?

- Много са полезни съвременните медитативни практики, йогата, дишането и концентрацията. Може да се разсеем с хубави филми, които да ни откъснат от реалността за малко. Подобряване на семейния климат и семейни разговори. Тези дни показват относително спокойствие в цялото общество. В момента няма битова престъпност, злоупотреби, убийства, кражби. Това ни показва, че семейството е онази атмосфера, която може да лекува душата повече от всяко лекарство. Ние имаме един избор-или сме жертви, или творци на съдбата си. Решението е ясно, а мотивацията идва от волята ни за живот! Аз залагам на по-познатите добри неща. Комедия. Романтичен филм. Историческа сага за тежки периоди, изпитания за човечеството, които успешно са преодоляни. Целта е да се откъснем от реалността поне за малко. Или пък да сме в сходна реалност, но с победен край. Ако семейните отношения не са били добри, нека приемем, че болестта, икономическата криза са предизвикателство да се коригират конфликтите. Шанс за победа на доброто срещу старите ни грешки. Подобряването на семейния климат ще доведе до семейни разговори, а диалогът е целебен, когато е основан на любов и състрадание! Има хора, които обаче "нямат" грехове и нека те да приемат тежките събития като изпитание за волята им. Познавам младежи, които не искаха да пишат, да четат. Разбираемо е, че младостта търси света навън, вътре приемат дома като затвор. Родителите не бива да проявяват грешна слабост в такива случаи и да позволяват нарушението на мерките от страна на по-неконтролируемите си деца. Когато родителя обича, той пази живота, без да позволява само унищожителен отпор. Това ни показва, че семейството и домът са сферата и атмосферата, които могат да лекуват душата повече от всяко лекарство! Пожелавам на хората да имат разум и приемат това, което не могат да променят и да имат енергия да променят онова, което могат. И най-важното в този момент е да съумеят да направят разликата между едното и другото!

Интервюто е проведено по БНТ в предаването „ Денят започва,, с Георги Любенов