Епідемія паніки – як захистити себе від ефекту «ноцебо»

Під час епідемії, карантину, припинення роботи багатьох організацій, підвищення цін на товари, невизначеності завтрашнього дня людина може запанікувати, може підвищитися тривожність, з'явитися депресивний фон настрою або страх. Але, ми можемо себе контролювати! Нам самим під силу допомоги собі.

Паніка негативно впливає на імунітет. Тут спрацьовує «ефект ноцебо» і людина починає відчувати ті симптоми, про які чула по телевізору або читала про них. Навіть зафіксовані летальні випадки від придуманих хвороб.

Ноцебо — цей ефект має місце тоді, коли негативне очікування якось явища змушує його мати більш негативний ефект, ніж він був би в іншому випадку. Тобто, коли ви очікуєте і боїтесь, наприклад хвороби, то неодмінно захворієте.

Ментальний стан, такий як переконання, очікування можуть сильно вплинути на результат: хвороби, відчуття болю, і навіть успіх операції. Позитивні очікування у відношенні лікування можуть призвести до більш позитивних результатів, і цей ефект відомий як ***плацебо ефект***. Ефекти плацебо і ноцебо мають психофізіологічну природу.

Ми бачимо коронавірус всюди: в новинах, телевізійних сюжетах, в Інтернеті, на вулиці, у чергах, в оточуючих із захисними масками, в залишених без занять школах і садках. І мимовільно стаємо частиною цієї епідемії - «Глобальної епідемії паніки».

Як нами управляє паніка. Людьми, які знаходяться в такому стані, дуже легко управляти. Паніка знижує або повністю виключає критичне мислення людини. Наша «доросла» частина відмовляється працювати і оголюється дитяча часина психіки. А вона легко піддається потрібним переконанням і самим абсурдним твердженням. Саме тому ті, хто панікує, прислухаються до людей, що дають чіткі, зрозумілі, короткі, прості твердження. Так же як діти слухають дорослих.

Доведено, що паніка негативно впливає на імунітет, крім того, все тіло стискається й погіршує кровообіг. Більшість людей знає про ефект плацебо, але не знає про ефект ноцебо. Це такий засіб, який не має фармакологічної дії, але викликає негативну реакцію організму.

Приймаючи умовну «пустушку», людина переконує себе, що їй зараз стане погано. І їй реально стає погано. Ефект ноцебо запускає в голові панікуючої людини

процеси, з-за яких вона дійсно починає відчувати ті симптоми, про які читає або чує по телевізору.

Рекомендації.

- Закон психічного життя свідчить - на що спрямовуємо увагу, те й посилюється. Постійні думки про коронавірус, розповсюдження епідемії лише погіршують ситуацію. Краще думайте про те, як неймовірно мудро влаштовано ваше тіло і ваш імунітет. Вони дуже сильні. ***Позитивні думки про імунітет будуть посилювати імунітет.***
- Те, як наша психіка переробляє вхідну інформацію, можна порівняти з процесом перетравлення шлунком їжі, що поступає в організм. Ми розумно ставимось до свого тіла, тому не пробуємо за раз впихнути в нього десять кілограмів гамбургерів. Але свою психіку ми не жаліємо. І перевантажуємо її інформацією кожного дня. Тому інформаційну дієту сьогодні рекомендують не тільки психологи, а й лікарі (особливо кардіологи). Паніка є заразною. Спілкування з тими, хто панікує, краще обмежити. Телевізор нам показує саме панікерів і картинки, що сприяють розвитку панічних настроїв. Наприклад, порожні вулиці, черги в супермаркетах, закритих в аеропортах людей тощо. ***Раз на день подивитись новини – цього достатньо для того, щоб бути в курсі дійсно важливих подій.***
- В здоровому тілі – здоровий дух. Це твердження є справедливим. Фізична активність вже на рівні тіла допомагає зняти стрес і зменшити паніку. Якісна їжа теж ще нікому не нашкодила. Витратьте час на наведення порядку у власному організмі. Побалуйте себе. Все буде добре. ***Спорт та якісна їжа – наші помічники.***

Думайте про те, що хочете отримати.
Переживіть гарні почуття від цього.
І отримаєте бажане.

Будьте здорові!