



Psychology for Global Challenges

Как справляться в условиях геополитической неопределенности

Глобальный альянс психологов (Global Psychology Alliance, GPA) делится данным материалом «Как справляться в условиях геополитической неопределенности», чтобы помочь превратить знания психологической науки в значимые и применимые действия для поддержки людей по всему миру.

Данное руководство предназначено исключительно для применения научно обоснованных подходов в ответ на текущие потребности людей, поскольку хорошо установлена связь между длительным политическим стрессом и значимыми, измеримыми последствиями для физического и ментального здоровья. Этот документ не является политическим заявлением.

- Социально-политическая нестабильность может усиливать уже существующие психологические состояния, такие как тревога и депрессия, а также вызывать стрессовые реакции у людей, которые ранее с ними не сталкивались.
 - Уделяйте особое внимание людям, которые уже сталкивались с психическими трудностями. По возможности помогайте им получить поддержку — профессиональную, со стороны сообщества или близких.
 - Поддерживайте прямой контакт и спрашивайте людей, как они действительно себя чувствуют.
 - Оказывайте психосоциальную поддержку, если заметили изменения в поведении, такие как проблемы со сном, раздражительность или чувство безнадежности. Всё это может быть признаками сильного стресса.
 - Если психологическое состояние человека настолько тяжелое, что помощь нужна немедленно, обратитесь в ближайшие службы экстренной помощи.
 - Методы преодоления трудностей, используемые при стрессе в самых разных тяжелых жизненных ситуациях, обычно эффективны и для управления тревогой, связанной с политическими кризисами, включая следующее:
 - Практикуйте глубокое дыхание, чтобы лучше регулировать свои эмоции.
 - Используйте инструменты здорового отвлечения, такие как переключение внимания и смена тем разговора на более спокойные.
 - Занимайтесь регулярной физической активностью, от коротких прогулок до танцев дома.
 - Поддерживайте социальные контакты с друзьями и семьей.
 - Продолжайте признавать и отмечать важные даты, такие как дни рождения, годовщины и так далее.

- Географическая и информационная близость к социально-политическим кризисам усиливает чувство потери контроля и, как следствие, тревогу и беспокойство.
 - Ограничьте, насколько это возможно, взаимодействие со СМИ, новостными источниками и разговоры, сосредоточенные на текущих кризисах.
 - Установите конкретный график для просмотра новостей, например, один час в день, и придерживайтесь его.
 - Используйте метод «сэндвича» при потреблении новостей, окружая их позитивными занятиями, которые помогают регулировать эмоции. Например, пообщайтесь с семьей перед тем, как узнавать новости о политической обстановке, и запланируйте прогулку сразу после этого.
 - Имейте в виду: хотя нахождение в непосредственной географической близости к событиям может усилить психологический стресс, люди, которые не находятся физически в районах кризиса, всё равно могут испытывать сильный стресс. Их также следует поощрять искать помощь и использовать методы преодоления трудностей.
 - Уважайте опыт и личные истории каждого, кто делится своим беспокойством по поводу ситуации, независимо от их местонахождения.
- Тяжесть политической неопределенности не зависит от принадлежности к конкретной партии или взглядам. Хотя детали могут отличаться, влияние на ментальное здоровье как сторонников, так и противников перемен оказывается схожим.
 - Старайтесь выслушивать и поддерживать эмоциональные переживания людей в стрессе как общечеловеческий опыт, не загоняя ситуацию в рамки политических разногласий.
 - Задавайте вопросы, такие как: «Как это повлияло на тебя?», вместо политизированных утверждений в духе: «Это вина [название группы]».
- Важно проживать и осознавать свои эмоции, чтобы позже иметь силы справляться со сложными социальными переменами.
 - Это нормально — испытывать гнев, страх, разочарование, надежду, облегчение и целый спектр других сильных чувств. Помните, что с сильными эмоциями нужно работать здоровым и продуктивным способом.
 - Выражайте понимание тем, чьи реакции могут отличаться от ваших собственных.
 - Признайте, что простые решения вряд ли появятся в условиях нестабильности системы, и что требовать от себя сил на повседневные дела при перегрузке нервной системы не всегда бывает реалистично.
 - Если возможно, сделайте перерыв в делах (например, в ответах на сообщения на почте), которые могут подождать, и дайте себе время прийти в себя.

- Избегайте самообвинения. Если в условиях высокой неопределённости вам не удастся сосредоточиться на ежедневных задачах, это не означает, что вы ленивы или неспособны справляться.
 - Ментальное здоровье сохраняется там, где люди устанавливают разумные границы, соблюдают привычный распорядок, заботятся о себе, ведут вдумчивые беседы и поддерживают друг друга — стремитесь к этому.
- Для человека естественно искать определенность и простые объяснения во время кризиса, а когда найти их не удастся — впадать в состояние апатии.
 - Вместо настроя «будь что будет» (который в итоге сужает выбор), придерживайтесь привычного распорядка дня, который кажется вам значимым и продуктивным, каким бы простым он ни был.
 - Примите дискомфорт неопределенности, одновременно ища возможности действовать внутри своей семьи или сообщества. Например: помогите с доставкой еды, узнайте, как дела у коллег, или поделитесь полезной информацией с соседями.
- Молодежь может быть особенно уязвима, сталкиваясь с геополитической неопределенностью, так как недоверие к экономическим и социальным системам подрывает их веру в возможность на что-то влиять.
 - Узнавайте, как дела у знакомых вам молодых людей.
 - Напишите им сообщения, чтобы узнать, как они, или просто здоровайтесь, когда видите юных соседей на улице.
 - Помогайте детям и подросткам осознать, насколько они важны и на что они могут влиять.
 - Ходят ли они в школу? Хотят ли они учиться? Делают ли они что-то полезное для своей семьи? Все это является позитивными и полезными для общества поступками.