

А спочатку, дещо про ПАНІКУ....

Карантин, безперечно, вплинув на кожного. Хтось пішов у вимушену відпустку, хтось втратив роботу, а хтось – ґрунт під ногами. Ви з десятків разів на день чуєте фразу «Не панікуйте», але вона не допомагає.

Ви намагаєтеся не читати новини, але врешті вони дістаються до вас із соцмереж. Чому ж ми панікуємо?

Ми панікуємо для виживання

Можна поглянути на світ тварин — усі звірі попереджають своїх родичів певними сигналами про небезпеку. Якщо, наприклад, мавпа кричить до зграї, що наближається орел, то інстинкт поведінки в такій ситуації дуже сильний: усі мавпи підіймають голову вгору. Якщо це сигнал про те, що іде тигр, мавпи видираються на дерева. Дивовижно, що вони роблять те саме, навіть коли клич про тривогу імітують в умовах зоопарку. Навіть рослини вміють сповіщати одна другу про те, що летить бджілка, отже треба розкрити пелюстки.

Інакше кажучи, **паніка — це спосіб вижити**: коли ми відчуваємо небезпеку, вмикається саме цей механізм виживання.

Люди створюють атмосферу нервування довкола проблеми, бо так нам легше вижити всім разом.

Ми надсилаємо один одному сигнал: я тривожусь — а ти як?

Ми хочемо відчутти, що нервуються та переживають усі, ми в цьому знаходимо об'єднання.

Чому зараз у соціальних мережах виникло так багато експертів?

Насправді, вони не експерти, а щось десь прочитали і хочуть цим поділитися, щоб знати, що інші відчують те саме, що й вони.

Є люди, які легковажать темою епідемії. Це зворотний бік паніки. Коли людина пише або каже, що їй байдуже на вірус чи карантин, це той самий механізм пошуку однодумців: вона хоче дізнатися, а кому ще так само байдуже.

Ми шукаємо, на що можна спертись

У стратегії виживання людина завжди прагне приєднатися до більшості, але така неймовірна кількість суперечливої інформації в мережі призводить до розгубленості. Тому люди віддавна шукали мудрих порад у старійшин. Сьогодні ми теж шукаємо авторитетів — лікарів чи фахівців, щоб спертися на їхню думку.

Наше друге прагнення — дізнатися, що буде далі, ми хочемо будувати прогнози і діяти згідно з ними.

Є така давня притча про хлопчика і дощ: *одне село вже тривалий час потерпало від посухи, і пастир сказав селянам прийти в церкву і помолитися, щоб пішов дощ.*

Люди прийшли до церкви, а пастир дорікнув їм: серед вас усіх тільки один хлопчик прийшов справді помолитися про дощ — він узяв із собою парасольку.

Образно кажучи, ми зараз усі, як ті люди. **Наша парасолька сьогодні — це заходи безпеки**, яких мусимо дотримуватися: сподіватися на краще, але діяти так, ніби очікуємо найгіршого.

Тож паніка за таких обставин цілком зрозуміла — це спосіб збадьорити людей довкола: я нервуюся, давайте і ви мобілізуйтеся!!!