*Mit mond a pszichológus?*

# Nemcsak a vírus, a pánik is fertőző

**A „pánikolás" azt jelenti, hogy félelemhullám csap át az emberen, mert fenyegetést észlelt. Csakhogy a félelmek sok esetben nem racionálisak, hanem irracionálisak, illetve a veszély elhárítására tett kísérletek túlzók lehetnek a veszély aktuális súlya felől nézve.**

Nemcsak a vírus, a pánik is fertőző. „Ha a szomszéd spájzol egy járványra készülve, én sem várhatok a csodára…" Az ember társas lény, megosztja másokkal a híreket, ha pedig érzelmi feszültséget él át, a társai körében keres megnyugvást (és megerősítést, hogy helyesen cselekedett). A félelem beszédtémát generál, a veszély észlelése ezáltal továbbadódik, ahogy a rá adott reakciók is.

Fotó: JackF / iStock / Getty Images Plus

A pánik gyújtópontjában többnyire valamilyen, az emberek körében terjedő hír áll, valamint az, hogy ezt a hírt és a hozzá kapcsolódó egyéb értesüléseket nem dolgozzák fel racionális módon – a forrásnak utánanézve, pró és kontra érveket mérlegelve –, hanem gondolkodásbeli torzításaik szemüvegén keresztül látják őket.

Annak alapján, hogy miként dolgozzuk fel a környezet információit, és hogyan reagálunk a stresszre, két alapvető személyiségtípust különböztethetünk meg:

- A szenzitizátor, „érzékenyítő" típusú emberek hajlamosak felnagyítani a környezetükben észlelt veszedelmeket, hajlamosak farkast kiáltani akkor is, ha csak egy madár rebbent a bokorban. Az ő esetükben nagyobb esély van arra, hogy egy aggasztó értesülés hatására elönti őket a pánik, túlzó módon reagálnak, illetve túlzó értesüléseikkel gerjeszthetik is a pánikot.
- Az „elnyomó" típusú emberek inkább elnyomják magukban az aggodalmat, és nem viselik túl jól a fenyegetett helyzetekben bennük keletkező szorongást. Annak érdekében, hogy ne kelljen átélniük ezt a feszültséget, hajlamosak figyelmen kívül hagyni a veszélyre figyelmeztető információkat, és hajlamosabbak az irreális optimizmusra is. Ők azok, akik azt mondják, „jobb a rossz dolgokkal nem foglalkozni", és akkor is békésen alszanak, amikor már ég a ház.

## Mitől függ a reakciónk?

Az, hogy egy válság küszöbén vagy egy ténylegesen bekövetkezett fenyegetettségi helyzetben hogyan reagálunk, függ:

- a személyiségtípusunktól,
- a személyes élettörténetünktől (átéltünk-e már hasonló válságot vagy fenyegetettséget, és ha igen, milyen élmény volt és milyen tapasztalatokkal jöttünk ki belőle),
- és attól, hogyan reagál a társas környezetünk, mert ez ránk is biztosan hatással van.

## Tájékozódjunk pártatlan forrásból!

Keressük a hiteles információforrásokat, és kerüljük azokat a cikkeket a médiában, amelyeknek már a címéből látszik, hogy szenzációhajhász, valótlan tartalom lehet mögötte. Ne feledjük, az ismerőseinktől hallott értesülések elsősorban pletykának számítanak. Jobb, ha csak a további információgyűjtés kiindulópontjául szolgálnak, és nem váltjuk őket azonnal tettekre.

## Őrizzük meg a nyugalmunkat!

Vészhelyzetben az egyik legfontosabb annak elkerülése, hogy elárasszon és megbénítson minket a félelem. Amennyiben azt tapasztaljuk, hogy a társas közegünkben rémhírek terjednek,

Fotó: JackF / iStock / Getty Images Plus

egy adott helyzet megítélése bizonytalan, és egyre inkább eluralkodik rajtunk a rettegés, bátran folyamodjunk olyan, az érzelmek lecsendesítését szolgáló eszközökhöz, mint a meditáció. Miután ilyen módon csillapítottuk a belső vihart, egészen biztosan higgadtabban tudunk mérlegelni, és átgondoltabban – nem pánikalapúan – tudunk döntéseket hozni.

*Szabó Elvira*
*könyvszerkesztő, prózaíró, pszichológus*

Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft.
Fári István felelős kiadó • dr. Szarvasházi Judit főszerkesztő-gyógyszerész • Király Ildikó korrektor • Stefan George tipográfia