

## **Советы психолога: как не поддаваться панике в условиях пандемии**

Паника, стресс и постоянный страх вызывают истощение, которое совершенно не способствует сопротивляемости организма и укреплению иммунитета.

### **Как не поддаваться панике:**

#### **1. Убедитесь, что вы делаете все возможное, чтобы обезопасить себя и свою семью:**

- мойте руки с мылом, пользуйтесь антисептиком, не трогайте руками лицо, глаза, рот и нос;
- по возможности оставайтесь дома, если нужно выйти за предметами первой необходимости – соблюдайте дистанцию с другими людьми, используйте маску и перчатки;
- не забывайте проветривать и делать влажную уборку;
- если вы простудились, повышается температура, есть кашель и затрудненное дыхание, вызовите врача;
- придерживайтесь рекомендаций органов здравоохранения и мер карантина;

#### **2. Изучите статистику по коронавирусу, в основном мы паникуем от неизвестности:**

- в зоне риска пожилые люди и люди с тяжелыми хроническими заболеваниями;

#### **3. Соблюдайте информационную гигиену:**

- доверяйте только проверенным источникам;
- меньше вовлекайтесь в разговоры и дискуссию о коронавирусе, нагнетающие панику;
- не концентрируйтесь на плохих новостях, в мире происходит много хорошего, например читайте истории о том, как люди в разных странах поддерживают друг друга;
- проводите меньше времени в интернете, монотонные домашние дела хорошо отвлекают от тревожных мыслей;

#### **4. Не пытайтесь контролировать то, на что не можете повлиять:**

- ощущение бессилия только растет, если вы пытаетесь контролировать ситуацию с коронавирусом, признайте свои ограничения и делайте только то, что от вас зависит;
- вы все еще можете выбирать, что вам делать в сложившейся ситуации, например займитесь делами, которые давно откладывали;

#### **5. Позаботьтесь о себе:**

- перейдите на удаленную работу, дистанционное обучение;
- научитесь высыпаться, плохой сон снижает иммунитет;
- отвлекитесь и проведите время интересно – сделайте зарядку, начните читать новую книгу, смотрите фильмы, пересадите цветы, приготовьте что-нибудь вкусненькое, разберите завалы в шкафу;
- займитесь любимым делом или сделайте то, что давно откладывали;

Помните, паника – это страх неизвестного будущего. Чтобы с ней справиться, нужно сконцентрироваться на том, что есть здесь и сейчас.

Как сказал Соломон: «Всё пройдёт!...И это тоже!»

**Берегите себя и своих близких! Оставайтесь дома!**