

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 растёт, 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 – делайте 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!