

## Советы психологов как оставаться спокойными в беспокойное время

Распространение коронавируса — самая популярная информация, за которой следит сегодня весь мир. Из-за постоянно растущего количества больных, все больше людей начинает паниковать. Каждый видит в себе потенциальную жертву COVID-19. Можно ли утолить этот неудержимый страх?

С древнегреческого языка «паника» переводится как «подсознательный ужас», вызванный действительной или мнимой опасностью. Страх перед неизвестным — это естественная реакция мозга. Защитный механизм, который давал нашим предкам сигнал «будь на страже» и помогал остаться в живых, если неизвестное было действительно опасным. Тревога, подпитываемая страхом, — основа инстинкта самосохранения.

Ситуация действительно тревожная. И оставаться равнодушным непросто. Но, как реагировать на это, зависит исключительно от каждого из нас.

**В ситуации пандемии коронавируса может быть две вероятных реакции: оставаться с холодной головой и мыслить трезво, или же окунуться в волну паники.** Решит ли последняя ситуацию? Не думаю. А вот психика, вероятно, пострадает. И возможность трезво оценивать ситуацию, оперативно принимать решения в критические моменты снизится.

Советы психолога:

**1. Узнавайте информацию только из источников, заслуживающих доверия.** Тщательно анализируйте услышанное и увиденное. Перестаньте каждые полчаса читать на всех доступных ресурсах «а что же там с коронавирусом?». Сообщение из разряда «*а коллега моей соседки, сказала...*» — не является достоверным источником информации. «Потребляйте» только проверенную информацию.

**2. Избегайте активных перепалок в комментариях в соцсетях, массовых рассылок.** Чем больше втягиваетесь в разговоры типа «*все пропало, нас накроет коронавирус*», тем страшнее картину рисует мозг. И чем гуще становятся «краски», тем труднее «лучу» рациональности пробиться сквозь них и достучаться до вас.

**3. Вас просят остаться дома?** Направьте свободное время на общение с близкими, почитайте книгу, нарисуйте картину, научитесь вышивать и тому подобное.

**4. Будьте здесь и сейчас.** Сосредоточьтесь на том, что происходит именно в этот момент. Волнение и тревожность — это проекция себя в будущем. Если есть реальные причины, которые угрожают здоровью, вашему и близких, подумайте, как можно минимизировать или устранить их. И если сейчас это надуманный страх, отпустите его и сосредоточьтесь на том, что происходит именно в этот момент.

**5. Переключайтесь.** Чувствуете, что вас затягивает поиск информации о болезни, нарастает страх и тревога, переключитесь на выполнение домашних дел: стирка, уборка, приготовление пищи, чаепитие с близкими.

6. **Займитесь йогой, выполняйте гимнастику дома.** Это хорошая терапия при панических приступах. Положительные эмоции особенно усиливают те позы, в которых нужно выгибать спину или расправлять грудную клетку.

7. **Сконцентрируйтесь на позитиве.** Наш мозг острее реагирует на негативные события. А еще он склонен делать из неизвестного плохое. Поэтому нам кажется, что вокруг больше негатива, чем позитива. А это совсем не так. Ярче светит солнышко, становится теплее, поют птички, вы в кругу родных и близких – разве это на позитив? Старайтесь концентрироваться на хорошем. Оно есть. Попробуйте воспринимать ситуацию отстраненно, не включая эмоции, даже если все пошло наперекосяк. Это действенная духовная практика, которая поможет осознанно относиться к собственной реакции на события и успокоит тот участок мозга, которая вызывает эмоции. Важно работать над собой, чтобы поддерживать психологическую и эмоциональную стабильность, помнить о прошлом и ориентироваться на будущее.

8. **Записывайте то, что волнует.** Это поможет перенести тревогу в другую плоскость (на бумагу) и немного успокоиться. Кроме того, волнение вредит сну. А вам нужно быть в тонусе.

9. **Важно помнить о правилах гигиены** и даже в условиях карантина вести **здоровый образ жизни**, поддерживать иммунитет и делать дыхательную гимнастику. Также необходимо проветривать помещения, потому что патогенный вирус боится кислорода.

10. **Нужно заботиться о себе других.** В условиях самоизоляции и замкнутого образа жизни необходимо распределять время и роли, организовать личное пространство и соблюсти баланс между отдыхом и занятиями.

**Вы беспокоитесь? Говорите с родными и близкими о своих чувствах.** Или же обратитесь к психологу. Испытывать страх и тревогу не стыдно. Более того, волноваться о здоровье и жизни, своем и родных, — естественно. Разговор с близкими или специалистом поможет успокоиться и посмотреть на ситуацию под другим углом.

Каждый человек должен занять ответственную осознать и принять новую, экстремальную логику жизни как собственную реальность, перестроить свой образ жизни, поведение и даже отношение к самому себе и различным сторонам жизни с учетом новых требований. Экстремальный стиль существования не говорит о том, что можно капитулировать и терять духовную стойкость, впадать в отчаяние. Требования новой реальности нельзя не замечать, как нельзя легкомысленно относиться к медицинским и иным рекомендациям.

Панику унять непросто. Но попробовать стоит.

***Берегите себя и своих близких. Крепкого здоровья и психологического спокойствия.***