



## ***Как не поддаваться панике?***

Всеобщая истерия и паника наносит едва ли не больший вред, чем сам коронавирус.

Итак, почему же так много страха?

Как сказала Мария Кюри: «В жизни нет ничего, чего стоило бы бояться, есть только то, что нужно понять».

Страх усиливается перед неизвестным - тем, что не объяснено с точки зрения науки, религии, не имеет четких инструкций и гарантий безопасности. И тогда, как в средневековье, у людей включается магическое мышление, домыслы, фантазии. А в эпоху интернета и соцсетей они распространяются быстрее, чем сам коронавирус.

Получается, что эпидемий целых две – одна связана с вирусом, а другая, медийная, – с дискуссиями вокруг вируса. Соответственно наряду с санитарной, нам необходима информационная и психическая гигиена. По первой – соблюдайте рекомендации медиков. По второй – рекомендации психолога ниже.

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массового психоза», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впасть в одержимость!!!

### ***Итак, основные советы!***

✓ "Первое и самое главное: человеку необходимо поддерживать социальные контакты. В подобных ситуациях нам необходима поддержка. Продолжите общаться с друзьями, близкими и одноклассниками или

коллегами онлайн или по телефону. Также можно и самому оказать поддержку друзьям, которые за вас переживают

✓ Необходимо понимать, что карантин — это не обязательно заболевание, а, в первую очередь, мера предосторожности, которая может помочь другому человеку. Здесь очень важно не только о себе думать, а еще понимать, что сам по себе карантин выполняет гуманистическую функцию, он помогает спасти людей, кто может потенциально находиться в опасности!

✓ Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в смс и соцсетях! Не обращайтесь на неподтвержденную информацию!

✓ Останавливаете тех, кто загружает вас своими тревогами - негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабляют иммунитет! Не поддерживайте разговоры, которые вам неприятны, старайтесь перевести разговор на другую тему!

✓ Возьмите за правило - замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, хорошая оценка, новая понравившаяся песня, интересный фильм или книга. Устраивайте ежедневный обмен приятными новостями в семье и приучайте своих близких замечать хорошее!

✓ Читая новости, отслеживайте сильные телесные и эмоциональные реакции. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны стать сигналом закрыть ноутбук/смартфон и сменить вид деятельности. Сделайте зарядку или заварите чай.

✓ Выражайте и проживайте свои эмоции. Любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовую реакцию. Эмпатия – естественное человеческое качество. Хочется плакать? Плачьте. Не подавляйте чувства даже, если вы взволнованы и сожалеете о чужой трагедии, болезни, погибших воинах или людях в авиакатастрофе.

✓ Нарисуйте ваши переживания. Достаточно даже обычными ручками или карандашами покалякать по листу бумаги до тех пор, пока не спадет напряжение. Затем порвать, выбросить или сжечь.

✓ Разрешите себе получать удовольствие. Вы имеете на это право. Может ли у вас быть все хорошо, когда кто-то страдает или вас обязательно накажут? Откуда растут ноги у этой идеи? Напишите топ 50 вещей, которые когда-либо доставили вам удовольствие и ежедневно выполняйте что-нибудь из этого списка. Вирусы боятся людей, переполненных жаждой жизни.

**«Я не могу перестать читать новости, но мне от них только хуже. Что делать?!»**

✓ Перестать читать новости — нереалистичная задача. Вы все равно будете их читать. Но подумайте, зачем именно вы их читаете, в чем для вас их функция? Что именно вам дает эта информация? Изменит ли это чтение вашу жизнь к лучшему?

✓ Если ваша задача — быть в курсе событий и самой актуальной информации, сделайте себе расписание чтения новостей и выберите источники, которым вы доверяете полностью. Не читайте все подряд. Подумайте и понаблюдайте за тем, от каких именно новостей вам хуже. Может быть, это целое издание — или конкретный человек в соцсетях, который постит только тревожащие и дезориентирующие вас вещи. В таком случае попробуйте его скрыть, подписаться на других людей, которые дают взвешенную информацию. Обратитесь к сайту Роспотребнадзора, посмотрите новости на 1 канале или подпишитесь на инстаграм губернатора.

**«У меня болит горло, кажется, поднимается температура!!! А что если у меня коронавирус?! Как мне успокоиться?!»**

✓ Если вы подозреваете, что могли заразиться вирусом или у вас уже есть признаки ОРВИ, надо следовать официальным рекомендациям. С легкими симптомами сидеть дома, с более тяжелыми — вызывать врача на дом или скорую (подробнее о том, как себя вести во время пандемии коронавируса, читайте в чек-листе и инструкции, которые выложены в разделе «Скажи здоровью «Да!»).

✓ Если вашему здоровью прямо сейчас ничего не угрожает, но вы не можете справиться с паникой, надо разбираться именно с ней. Наблюдать, что именно вызывает у вас панические атаки, что было до и после, учиться ловить их приближение. Во время панической атаки — дышать (выдох должен быть длиннее вдоха), если рядом есть вода — умыться, подержать под ней руки. Надо учиться не бояться атаки, потому что это ее только усиливает. Знайте и напоминайте себе, что она пройдет.

### **«Но что если мы все умрем?!?!»**

✓ Страх от того, что мы все умрем, на самом деле не страх, а тревога — то есть эмоция, связанная с воображением. Вам приходит в голову мысль о том, что пандемия — это конец, и вы в нее верите. На самом деле это мозг бомбардирует вас такими мыслями, а верить им совершенно необязательно.

✓ Состояние неопределенности, тревоги часто связано со страхом смерти. Да, смерть может случиться с каждым, она очень близко. Это очень сложно, но важно принять — и от этого, как ни парадоксально, будет намного спокойнее. В то же время смертность от коронавируса по данным ВОЗ составляет 3,4% — и даже в самой высокой группе риска, старше 80 лет, эта цифра не превышает 14,8%. В 80% случаев у инфицированных людей заболевание протекает легко или бессимптомно. Поэтому опасаться неминуемой смерти из-за коронавируса не стоит.

### **«Я очень волнуюсь за своих родителей и знакомых, которые не соблюдают карантин. Как мне на них повлиять?!?!»**

✓ Вам нужно понимать, где заканчивается зона вашего контроля: на что вы можете повлиять, а на что — нет. Единственное, что вы сейчас можете сделать для дорогих вам людей, — это предоставить им самую достоверную, убедительную и понятную информацию. А вот сделать за них выбор, как себя вести, и уж тем более запереть их дома — нет. Это придется принять.

✓ Ну хорошо, а как поддержать человека, который очень волнуется?

✓ Как правило, люди в таком состоянии главным образом нуждаются в том, чтобы их поняли. Поэтому поддерживать – значит слушать (по телефону или видеосвязи), давать возможность человеку выразить свои чувства, принимать их такими, какие они есть. Не спорить и не пытаться что-то ему доказать. Отвечать на вопросы и давать советы, только если человек об этом просит. Вербально и невербально отражать его чувства, то есть показывать, что они важны и понятны. Таким образом мы говорим человеку, что мы понимаем нормальность его переживаний, что они валидны и абсолютно адекватны. Это очень важно. Таким примером могут быть фразы «Конечно, ты волнуешься, это же эпидемия и есть смертельные случаи», «Да, ситуация действительно очень серьезная, и волнуются все».

✓ В целом главное – больше слушать, чем говорить о себе. Если вам захочется в ответ поделиться своим опытом, то это тоже можно сделать с поддерживающим намерением: рассказать, что с вами происходит что-то похожее. Другое дело, если вы волнуетесь так же сильно, как и ваш друг. Тогда, скорее всего, вы его эмоционально заразите – и вы оба начнете нервничать только сильнее. Есть такое понятие «эффект скороварки»: когда двое тревожатся одинаково сильно, они только подпитывают тревогу друг друга. Поэтому важно, чтобы вы были спокойнее. Разделяя чувства человека, вы даете ему поддержку, но рационально, трезво отдаете себе отчет в том, что происходит, что надо делать. В такой ситуации человек может, наоборот, «заразиться» вашим спокойствием.

***А тем, кому действительно сложно справиться со своими переживаниями в этот период, очень страшно за себя или близких, не доводите психику до истощения, панических атак, невроза или депрессии. Обратитесь вовремя к психологу.***