***"Как не поддаваться панике при пандемии"***

Cоветы 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 – 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 близкий! Оставайтесь дома!  
  
Если Вы не справляетесь с тревогой, Вы всегда можете обратиться за консультацией к школьным психологам.  
  
Страница в ВКонтакте: https://vk.com/id121236207  
  
На время карантина и дистанционного обучения консультации проводятся дистанционно, с использованием удобных для Вас средств связи!

