




## *Как не поддаваться панике в условиях пандемии*

Страх по своей природе – чувство, которое помогало нам выжить многие тысячи лет. Если бы мы не боялись, человечество давно бы прекратило свое существование из-за отсутствия инстинкта самосохранения. Но у страха есть и свои минусы, которые мешают объективно смотреть реальности в глаза. Сейчас бояться заболеть – это верный путь к заболеванию. Ведь в напряженном теле формируются мышечные зажимы, замедляется дыхание и наступает состояние ступора, то есть организм замирает. Этого не нужно допускать, так как при напряжении и мышечных зажимах тело становится уязвимым к болезни.



Сегодня, в период распространения коронавирусной инфекции COVID-19, когда изменился привычный ритм нашей жизни (порядок дел, режим дня и др.), нам приходится адаптироваться к новым условиям жизни. Период самоизоляции вызывает тревожное состояние, что может отразиться на психическом здоровье личности.

Одна из базовых потребностей личности по А.Маслоу – потребность в безопасности – остается неудовлетворенной, что вызывает ощущение растерянности и тревоги.

Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:

1

- Постарайтесь сосредоточиться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.
- Составьте себе четкий распорядок дня.
- Составьте список дел, до которых не доходили руки.
- Так как информационный поток увеличивает напряжение, постарайтесь ограничить отслеживания тревожной информации в медиа. Узнавайте информацию только из достоверных источников.

2

- Переключите свое внимание на «здесь и сейчас», займитесь решением текущих вопросов.
- Контролируйте свое питание, гигиену, физическую нагрузку, выполнения домашних заданий.
- Отслеживайте свои тревожные мысли.
- Сократите до минимума беседы, которые вызывают у вас тревожные мысли.

3

- Займитесь изучением чего-то нового, что пригодится в жизни после самоизоляции.
- Делитесь своими мыслями и чувствами с близкими.
- Соблюдайте режим самоизоляции.
- Не теряйте чувство юмора, это лучшее лекарство против тревоги.



# 8-800-2000-122

**Единый общероссийский номер телефона  
доверия 8-800-2000-122 (звонок бесплатный)**

