



Советы психолога: как справиться со страхом и паникой в период коронавируса

Совет 1: читайте проверенные источники такие как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и рекомендации органов здравоохранения

Если чувствуете, что от чтения новостей вы поддаетесь панике и ваш уровень тревоги и беспокойства только возрастает, то ограничьте время в сети. Можно выделить на чтение новостей 30 минут в день, желательно в начале дня, чтобы не остаться наедине с тревожными мыслями перед сном. Также обращайте внимание на то, какую информацию распространяете вы. Делитесь проверенной информацией, не создавая паники.

Совет 2: не ввязывайтесь в деструктивные дискуссии

Постарайтесь не тратить силы на споры с людьми, которые придерживаются отличного от вас мнения. Важно понимать, в каком эмоциональном состоянии вы сами находитесь в этот момент, для чего вы вступаете в дискуссию и есть ли у вас на это ресурс. Оберегайте свои границы, если чувствуете, что ресурс ускользает. Не судите себя и свое окружение за тревогу и ее проявления, сохраняйте безоценочное и доброжелательное отношение к себе и другим.

Совет 3: думайте о ежедневных делах

Надо сосредоточиться на том, что составляет вашу ежедневную жизнь, и на том, что вы можете контролировать. Старайтесь придерживаться привычного распорядка дня, следите за сном, питанием, физической активностью, придерживайтесь рекомендаций по гигиене, соблюдайте рекомендации врача, если они есть, проходите регулярные осмотры.

В условиях неопределенности и повышенной тревоги не стесняйтесь просить о помощи и поддержке, оставайтесь на связи с близкими людьми, пока личные встречи ограничены. Старайтесь не действовать импульсивно. Если замечаете, что эмоции вас захлестывают, обратитесь за помощью к психологу, психотерапевту.

Совет 4: попробуйте медитировать

Концентрируйтесь на «здесь и сейчас», возвращайте свой ум в настоящий момент, направляйте свое внимание на предметы, которые вас окружают, на запахи, на звуки. Пробуйте короткие медитации, достаточно начать с двух глубоких вдохов и выдохов.