

Советы психолога

Советы 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 пределами 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 – сделайте 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 пройдет! И это тоже!» Берегите себя и своих близких! Оставайтесь дома! Если Вы не справляетесь с тревогой, Вы всегда можете обратиться за консультацией к школьному психологу