

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 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;
- ✓отвлечитесь 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.

Берегите себя и своих близких! Оставайтесь дома!

Если Вы не справляетесь с тревогой, Вы всегда можете обратиться за консультацией к школьному психологу.

Необходимо заполнить форму на сайте школы.

На время карантина и дистанционного обучения консультации проводятся дистанционно, с использованием удобных для Вас средств связи!