



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.

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;
 - 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 близких! Оставайтесь дома!

**Если Вы не справляетесь с тревогой,
Вы всегда можете обратиться за консультацией к школьным
психологам.**

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

Контакты: <https://vk.com/olgapyzova42>

Viber, WhatsApp 8-913-412-3880

Пыжова Ольга Вячеславовна

(понедельник-пятница – 12.00-15.00)