

## **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 растёт, 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 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.

Необходимо заполнить форму на сайте школы.

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