

Как не поддаться панике и страху

Сейчас, в связи со сложной эпидемиологической ситуацией, мы все чувствуем страх и беспокойство. Тревога и внутреннее напряжение зачастую сопровождают нас в течение дня. А ночью может присоединиться и бессонница. Страх усиливается перед неизвестным и при отсутствии гарантий безопасности. А в эпоху интернета и соц.сетей страхи распространяются быстрее, чем сам коронавирус.

Справиться с этими страхами мы можем вместе, соблюдая наряду с санитарной гигиеной, информационную и психическую гигиену. По санитарной гигиене — соблюдайте рекомендации медицинских работников. По второй — рекомендации психолога.

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массового психоза», нам необходимо оставаться собранными, спокойными и сохранять ясность ума.

- ✚ Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в смс и соцсетях.
- ✚ Тормозите тех, кто загружает вас своими тревогами — негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабляют иммунитет.
- ✚ Возьмите за правило — замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, яркий шарфик, любимая песня, проскочил пробку и так далее. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее.
- ✚ Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из ее защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. Но это иллюзия контроля — мониторить новости. На самом деле это только усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода.
- ✚ Выражайте и проживайте свои эмоции.
- ✚ Разрешите себе получать удовольствие. Вы имеете на это право. Может ли у вас быть все хорошо, когда кто-то страдает или вас обязательно накажут? Откуда растут ноги у этой идеи? Напишите топ 50 вещей, которые когда-либо доставили вам удовольствие и ежедневно выполняйте что-нибудь из этого списка. Вирусы боятся людей, переполненных жаждой жизни.
- ✚ Переключитесь с тревоги на уверенность.
- ✚ Например, в период карантина сместите фокус вашего внимания на то, что вы сами можете контролировать в своей жизни и на что раньше не хватало времени. Например: — рацион питания и занятия спортом для укрепления иммунитета — разгрести залежи в шкафах — сделать генеральную уборку — почистить память смартфона и ноутбука — посадить цветы и ухаживать за ними — пересмотреть любимые фильмы дома вместо премьер в кинотеатре — устроить романтический ужин при свечах — экспериментировать с рецептами блюд — карантин использовать, чтобы наладить с детьми эмоциональную близость, сказать «я люблю тебя», вместе поиграть, обсудить кино или книгу, испечь пирог, погулять на свежем воздухе, порисовать или побаловаться, перемерять гардероб и научить дочку наносить макияж, а сына мастерить что-то по дому.
- ✚ Сохраняйте спокойствие и решайте реальные проблемы по мере их поступления.

А тем, кому действительно сложно справиться со своими переживаниями в этот период, очень страшно за себя или близких, не доводите психику до истощения, панических атак,

невроза или депрессии верьте только достоверной информации, займитесь медитацией, поддержите своих близких, возможно это отвлечёт Вас от навязчивых мыслей.