

**Как справляться с растущей тревогой во время
сложившейся эпидемиологической ситуации, связанной с угрозой
распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.**

Советы психолога.

Тревога – это ЗДОРОВАЯ И НОРМАЛЬНАЯ реакция организма в ситуации внешней или внутренней опасности. Чаще всего она возникает при ощущении потери контроля над угрожающей ситуацией, когда кажется, что от тебя ничего не зависит, и ты ни на что повлиять не можешь. Здоровый страх помогает нам принимать быстрые решения перед лицом опасностей, побуждает нас рассматривать различные варианты действий и выбирать оптимальные из них. Если наш мозг воспринимает что-то как пугающее, неизвестное и преувеличивает степень риска, то в организме происходит выброс адреналина и наше тело находится в постоянном стрессе.

Страх становится гипертрофированным, наша психика перестает правильно регулировать его, человек испытывает состояние паники. А этого важно избежать, потому что в таком состоянии наше поведение может быть неконструктивным, повышается подверженность различным заболеваниям.

Когда возникает чрезвычайная ситуация, то тревожность может возникать либо из-за недостатка данных, либо от слишком большого количества противоречивой информации, слухов. Лучше выбрать для себя какой-то один проверенный, достоверный источник, из которого вы будете узнавать о текущей ситуации.

Например, сайт Всемирной организации здравоохранения ([who.int](https://www.who.int)) или сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации (covid19.rosminzdrav.ru).

1. Старайтесь ориентироваться только на объективные критерии и дисциплинированно выполняйте все необходимые медицинские рекомендации. Вероятно, вы уже имеете опыт преодоления трудных жизненных ситуаций, поэтому вы сможете это сделать снова. Важно уметь использовать такой свой опыт. Подумайте о том, что вам нравится делать и выделите время для этих занятий. Кому-то помогает

общение с близкими, друзьями, когда можно выговориться. Для кого-то самый лучший способ – медитация, для кого-то – чтение или онлайн-экскурсии в музеи и театры.

2. Старайтесь общаться с позитивными людьми. Если при общении с кем-то вы ощущаете, что уровень вашей тревоги растет, лучше по возможности временно исключить такие контакты.

Оставайтесь на связи с семьей и друзьями при помощи своих гаджетов и социальных сетей.

Опирайтесь на людей, которые сохраняют здравый рассудок и успокаивают вас.

3. Позаботьтесь о себе и своем физическом здоровье. В это время особенно важны: здоровый сон, умеренная физическая активность, правильное питание, соблюдение имеющихся врачебных рекомендаций. Это нужно для того, чтобы организм смог при необходимости справиться с вирусом.

4. Научитесь переключаться. Если вы замечаете, что уже несколько часов прокручиваете в голове тревожные мысли, попробуйте переключиться на то, что доставляет вам положительные эмоции. Посмотрите добрый фильм, почитайте книгу, поиграйте с ребенком. Жизнь не ограничивается только мыслями о вирусе.

5. В момент сильной тревоги начните медленно и глубоко дышать, выдох должен быть длиннее вдоха. Умойтесь прохладной водой, подержите под ней руки. Примите расслабляющую ванну. Посчитайте предметы вокруг себя. Потянитесь, поприседайте.

6. Если вы чувствуете, что принятые меры не помогают справиться с тревогой, обратитесь к педагогу-психологу нашей академии через раздел «Страничка психолога» или по анонимному круглосуточному телефону доверия наших городских психологических служб!