



Как избежать паники

Сегодня в таких непростых условиях, связанных с распространением заболеваемости коронавирусом **COVID-19**, остаться безучастным к эпидемиологической ситуации в мире и в стране не удастся никому. И это неудивительно. В средствах массовой информации, по телевидению, радио, через интернет ресурсы вещают нерадостные новости о статистике заражённых и умерших от коронавируса. Они подталкивают каждого из нас задуматься о собственном здоровье, о здоровье своих близких и родных, о правильном гигиеническом поведении. Это, безусловно, сказывается на нашем эмоциональном состоянии. Мы все по-разному переживаем обстоятельства и реагируем на них. Многие испытывают напряжение, тревогу, страх, у некоторых людей из-за потока негативной информации начинают развиваться приступы паники.

Как правило, на эмоциональном уровне приступы паники проявляются ощущениями сильного страха, чувством надвигающейся беды, неизбежности происходящего, на физическом уровне – ощущениями сильного сердцебиения, головокружением, тошноты, озноба или, наоборот, сильного жара, нехваткой воздуха, человеку кажется, что он не может дышать, что он заболел и может умереть.

В такой эмоционально напряженной ситуации, обстановке многие могут находить у себя признаки респираторного заболевания, только важно понять, являются ли эти проявления физическим недомоганием, или все же симптомы вызваны эмоционально неустойчивым состоянием, личностными особенностями характера, такими как повышенная тревожность, мнительность, ипохондрия и т.д., особенностями нервной системы.

Спокойные и обдуманные действия помогут сконцентрироваться и дать оценку вашему состоянию.

Если же паника взяла над вами верх, и вы понимаете, что она серьёзно мешает вашей повседневной жизни, и на протяжении нескольких дней подряд вы плохо спите, нарушился аппетит, участились головные боли, преобладает подавленное настроение, тревога и страх, следуйте **рекомендациям**:

- 1. Сконцентрируйтесь на реальности, отвлекайтесь на бытовые вопросы, дела, рассуждайте о том, что происходит, но не находитесь в негативном информационном потоке **круглые сутки**.*
- 2. Составьте чёткий **распорядок дня**, в течение которого обязательно должны быть физические упражнения, любые варианты телесно-двигательной активности.*
- 3. Устройте просмотр кинокомедий (любимых фильмов), возьмите за привычку гулять на свежем воздухе, займитесь кулинарией, все это позволит **эмоционально переключиться** и восстановиться.*
- 4. Занимайтесь делами, которые приносят вам **удовольствие**.*
- 5. Используйте **умиротворяющие практики**: релаксация, медитация и т.д.*
- 6. Определите ваши **триггеры** и старайтесь их **избегать**.*

*Педагог-психолог
Елена Валерьевна Баранова*