**Як не піддаватися паніці через пандемію коронавируса в світі: поради психолога**



Як зберегти спокій, читаючи новини про посилення заходів безпеки через пандемію коронавируса в світі, і що робити, якщо все накриває хвилею паніки.

1. Дбайливо ставтеся до себе і своїх близьких

2. Влаштуйте інформаційний детокс

3. Як заспокоїтися після перегляду новин?

Через поширення коронавируса Covid-19 Кабінет Міністрів ввів в Україні карантин. Обмеження діятимуть з 12 березня по 3 квітня. Що робити українцям, щоб зберігати спокій під час кризового стану, в якому перебуває країна, і не піддаватися паніці після перегляду новин - читайте в даному матеріалі.

**Дбайливо ставтеся до себе і своїх близьких**

Криза - це ресурсний стан, головне прибрати присмак катастрофи. Під час кризи добре вчитися чомусь новому. Вчитися про себе піклуватися. Вчитися робити емоційну профілактику. Вчитися робити інформаційний детокс. Вчитися аналізувати отриману інформацію і робити з неї висновки.

Якщо є можливість працювати віддалено і вам від такого варіанту буде менш тривожно - краще попрацюйте з дому найближчий тиждень.

Якщо відчуваєте напади паніки, у вас підвищується тиск і ви не можете контролювати свої емоції (найчастіше - страх або гнів), потрібно займатися профілактикою тривожності, звертатися за підтримкою до психотерапевтів, які допоможуть раціоналізувати свої думки і привести свої емоції і відчуття в тілі в порядок.

Не намагайтеся вирішувати глобальні проблеми, зосередьтеся на турботі про своїх близьких. У момент палкого обговорення подій в інтернеті ви відволікаєтеся від найважливішого - від себе і від своїх близьких. Ви не можете впливати на глобальні процеси, але можете впливати на свій микросоціум. Добре ввести профілактичні заходи в своїх квартирах і будинках, зайнятися генеральним прибиранням.

**Влаштуйте інформаційний детокс**

Дозовано сприймайте інформацію і довіряйте тільки перевіреним джерел. Пам'ятайте, що сторінка одного з ваших друзів в Facebook - це не офіційне джерело. Це - його особиста думка. Так, він має право інформувати на своїй сторінці про що завгодно, але все це - суб'єктивно. Вчіться розділяти факти від думок.

Якщо потік новин викликає паніку - це може означати, що у вас елементарний інформаційний передоз. Тут важливо вимкнути телевізор / комп'ютер і відповісти собі на питання "Скільки часу я проводжу в електронних приладах, які показують мені новини? Точно це правдиві і достовірні новини? Що я можу зробити з цією інформацією для себе і своїх близьких?".

Згадайте, які важливі для себе речі ви відкладали. У зв'язку з тим, що відмінилися масові заходи, з'явилася прекрасна можливість почитати давно відкладену на потім книгу, подивитися щось, на що не вистачало часу, поцікавитися чимось новим або з достовірного джерела щось дізнатися про проблему, яка зараз хвилює.

Дозвольте собі позитив. Переглядайте легкі і позитивні фільми, читайте надихаючу літературу. Хоча б на час обмежте себе в постапокаліптичних фільмах і серіалах, сюжет яких перегукується з тим, що відбувається зараз. Їх перегляд лише посилить ваші тривожні фантазії і сильніше дестабілізує емоційний стан.

**Як заспокоїтися після перегляду новин?**

**Кілька простих і дієвих вправ:**

• Відійдіть від комп'ютера або телевізора. Встаньте рівно. Кілька хвилин виконуйте дихальну вправу: вдих протягом трьох секунд, потім затримуємо дихання на дві секунди, і повільно видихаємо протягом чотирьох секунд.

• Погудіть паровозиком. Відійдіть від комп'ютера або телевізора. Складіть губи трубочкою і видайте протяжний звук "Уууууу", подібний звучанням паровоза.

• Відійдіть від комп'ютера або телевізора. Випийте води. Подихайте. Дайте собі відповідь на питання: "Яку інформацію я зараз отримав?", "Що зі мною відбувається?", "Що мені хочеться робити?".

Зазвичай у відповіді на питання "Що робити?" Включається один з імпульсів виживання: хочеться або бігти, або боротися, руйнуючи все навколо, або завмерти. Якщо хочеться бігти - закрийте очі, і уявіть, як ви біжите, ніби лань або будь-яка інша тварина, яка вам подобається. Якщо хочеться боротися і порвати всіх - візьміть папір (рушник, олівець, щось таке, що не шкода) і рвіть.

• Відійдіть від комп'ютера або телевізора. Перерахуйте вголос: п'ять предметів, які ви бачите; чотири звуки, які чуєте; три відчуття в тілі; два запахи, які зараз відчуваєте і один смак. Ця вправа дає можливість повернутися в реальність, відволіктися від тривожних фантазій і заспокоїтися.

• Підійдіть до вікна і вголос дайте собі відповідь на питання "Що ти бачиш?".

Якщо ви на роботі і вам незручно перед колегами говорити вголос - значить ви близькі до реальності. Людина, яка повністю занурилися в світ своїх тривожних фантазій, буде абсолютно фіолетово, хто і що про неї подумає. Побачте, що відбувається за вікном - люди гуляють, машинки їздять, дощ падає-допомагає розділити фантазії і реальність.