КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЮ ПСИХИКУ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Вот уже долгое время из-за эпидемии коронавируса в мире царит неопределенность, новости о последствиях этой напасти кажутся бесконечными. Сложившаяся ситуация отражается на психическом состоянии людей, особенно тех, кто уже страдает мнительностью, повышенной тревожностью, эмоциональной лабильностью.

Тревожность часто начинается с того, что человек не знает, чего ждать, волнуется о будущем и думает, что что-то вот-вот произойдет. Чувство неопределенности вызывает чувство тревоги и страха. Именно такие чувства порождает ситуация с коронавирусом.

Людям, давно страдающим повышенной тревожностью, в эти дни нужна дополнительная помощь, но заботиться о своем состоянии должны абсолютно все.

Как же защитить свою психику?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовала ряд **рекомендаций.**

1. **Читайте меньше новостей и тщательно выбирайте источники**

- Помните, что поток новостей о коронавирусе увеличит состояние тревожности.
- Ограничьте время, которое вы тратите на прочтение и просмотр информации, не влияющей на вас позитивно.
- Проверяйте новости только в определенное время.
- Учитывая большое количество фейков в медийном пространстве, черпайте информацию только из проверенных источников, таких как правительственные сайты и сайты национального здравоохранения.

2. **Отдыхайте от соцсетей и заблокируйте все, что заставляет вас волноваться**

- Не нужно все время проверять новости и как можно больше узнавать о коронавирусе, потому что соцсети могут сеять панику.
- Временно откажитесь от соцсетей и телевизора и вместо этого читайте книги.
- Заблокируйте или отпишитесь от аккаунтов, навязывающих вам нежелательную тему и заставляют вас волноваться.

3. **Мойте руки, но не слишком усердствуйте**

- Еще одним триггером для обострения состояния у людей с повышенной тревожностью могут стать повторяющиеся рекомендации. Например, в условиях пандемии коронавируса это рекомендация мыть руки.
- Страдающим тревожностью особенно тяжело постоянно слышать этот совет, это заставляет их волноваться.

4. **Общайтесь с людьми**

- Количество людей, которые окажутся в самоизоляции, будет только расти, поэтому проверьте, что у вас правильно записаны номера телефонов и электронные адреса близких вам людей.
- Если вы оказались в самоизоляции, следуйте своему обычному режиму, но постарайтесь сделать так, чтобы каждый день чем-то отличался.
- Сделайте дела, до которых не доходили руки, прочитайте книгу, до которой никак не доходили руки. В результате две три недели в изоляции могут оказаться довольно продуктивными.

5. **Избегайте нервного истощения**

- Нас могут ожидать еще недели или даже месяцы пандемии, и очень важно по возможности заниматься спортом, хорошо питаться и пить достаточно воды, говорят специалисты.

Если все же тревога возникла:

- Старайтесь распознать неуверенность и тревогу, как только они закрадываются в ваши мысли
- Ничего не предпринимайте, не суетитесь. Остановитесь и сделайте глубокий вход
- Постарайтесь убедить себя, что посетившие вас мысли и чувства - временные. Ваша оценка ситуации - субъективна. Скажите себе, что тревога скоро пройдет, не дайте развиться вашему состоянию
- Сосредоточьтесь на моменте, потому что прямо сейчас, в эту самую минуту, все хорошо
- Сконцентрируйтесь на том, что вы видите, что слышите, какие запахи чувствуете. Потом вернитесь мыслями к тому, что вы делали до момента, когда в вас закралась тревога, и продолжите свое занятие