

Как устранить панику и страхи из-за коронавируса: рекомендации психолога

Помогите своим детям и себе

Основная задача взрослых - занять осознанную, ответственную позицию по отношению не только к себе, но и своим детям.

Поскольку у детей нет опыта преодоления трудных ситуаций, а у некоторых есть подсмотренные когда-то «ужастики», негативная информация, поступающая в неограниченных количествах, может вызывать тревогу, страх, панику. Чем больше родители транслируют свою тревогу детям, тем сложнее детям справиться со своими чувствами и состоянием. Поэтому сначала приводим в порядок своё состояние, начинаем с себя. Дети чувствуют, когда родителю плохо и страшно.



Основная рекомендация: **ограничить фоновый просмотр телевизора и других СМИ**, постоянно транслирующих тревожную информацию, демонстрировать спокойствие и устойчивость, заниматься с ребенком интересными занятиями, быть в контакте.

Помните, что позицию взрослого вы занимаете и по отношению к себе, а именно – трезво смотрите на ситуацию, сохраняя критическое мышление, а также соблюдайте все меры безопасности, **делайте для своего здоровья всё, что от вас зависит.**

Помните о пожилых людях

Если в вашем окружении есть пожилые люди, помните и о них. Пожилым людям трудно адекватно оценить ситуацию, обеспечить себя всем необходимым в условиях карантина, поэтому они нуждаются в особом внимании.

Основная рекомендация: **больше общаться со своими пожилыми родственниками на позитивные темы**, обеспечить их поддержкой и всем необходимым для поддержки иммунитета и жизнеобеспечения.



Не погружайтесь дома в негатив

Если вы перешли на домашний режим, то соблюдайте важную рекомендацию: начните проводить с пользой время, соблюдая «психологическую гигиену». Постарайтесь **ограничить** количество негативной информации, смотреть умные фильмы, читать полезную литературу, общаться с близкими на приятные, **жизнеутверждающие темы**, слушать музыку, заниматься хобби, перебрать и выбросить старые вещи, заняться саморазвитием, делать то, на что раньше не хватало времени. Словом, **получать позитивные эмоции из разных, доступных источников**. Замедление темпа жизни очень полезно использовать для пересмотра своих целей и планов.



Старайтесь заботиться о себе, своих мыслях и чувствах, не забывая о чувстве юмора, поднимающем иммунитет и оберегающем от болезней.

Тело, режим, расслабление

Помните о своём теле. Тело и психика взаимосвязаны, одно влияет на другое и наоборот. И если наше психическое состояние может отразиться на теле, то и состояние тела отражается на психике.

Поэтому в этой обстановке давайте умеренную нагрузку телу, ведите здоровый образ жизни, позаботьтесь о сне и отдыхе, бывайте на свежем воздухе (лучше за городом). Полежите в ванне, лягте на час пораньше, отключите телефон и новости, сделайте массаж и пр.

Самое время начать вводить в свою повседневную практику расслабляющие дыхательные, медитативные техники, размышления о том, что для вас на самом деле важно.



Если тревожное состояние становится слишком сильным, необходимо **поговорить о нем** с кем-то из близких, а возможно, обратиться к психологу. Эмоция страха заразна, поэтому не стоит «заражать» им всех вокруг и сеять панику. Специалист сможет помочь адекватно оценить ситуацию и вернуть ее под контроль.

Если в вашем окружении есть те, кто постоянно ведет тревожные разговоры, - в вашей власти выйти из этого диалога, чтобы сохранить своё душевное равновесие.

Соблюдая эти простые правила, и рекомендации врачей, мы сохраним свой иммунитет и здоровье, улучшим отношения с близкими людьми и свое психологическое состояние, а также сохраним здоровое пространство вокруг себя. Желаю всем физического и психологического здоровья!