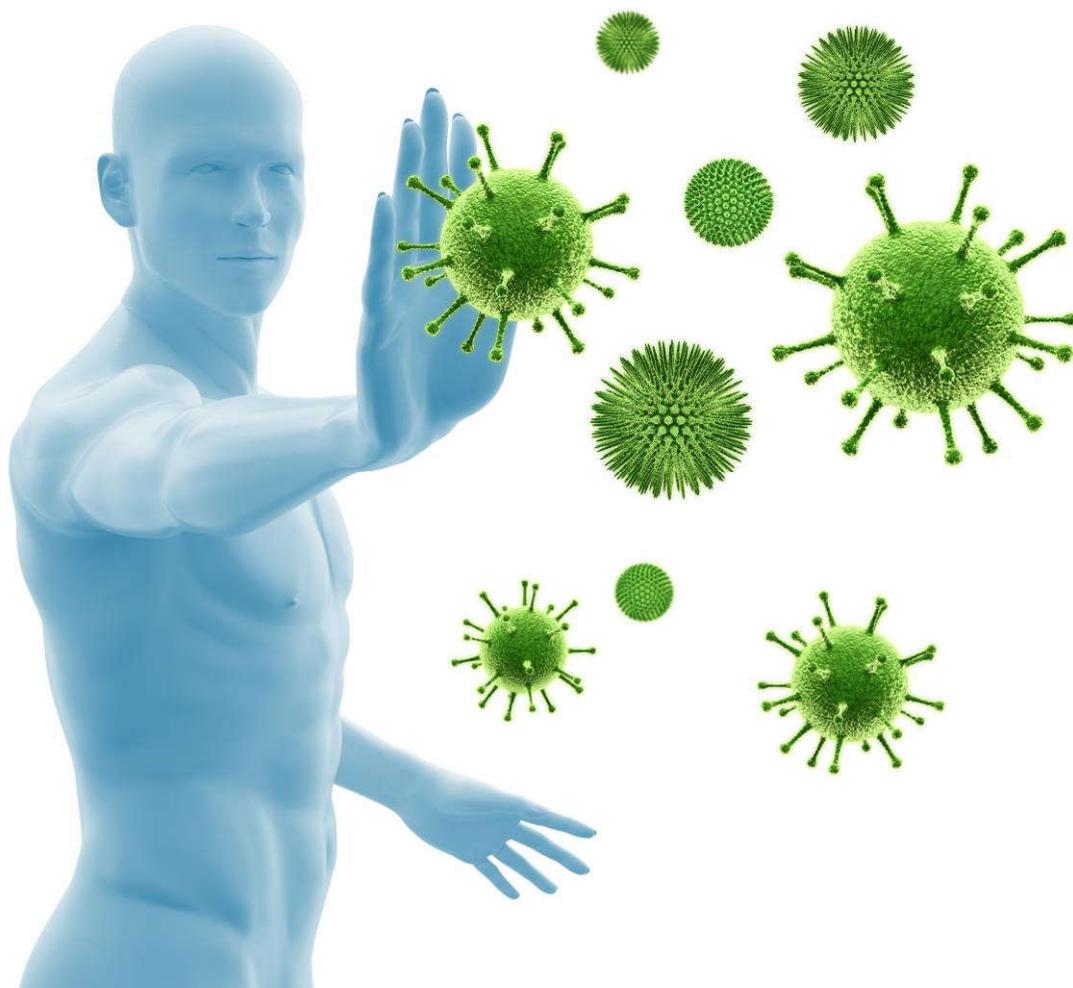


Простая психологическая памятка для тех, кто боится коронавируса.



Не проходит и дня, чтобы мы не слышали новой информации, касающейся пандемии. Коронавирус сейчас постоянно привлекает внимание, распространяя вокруг себя панику. Как не поддаться всеобщей тревоге и справиться с собственными страхами?

- Не преувеличивайте риск. Если ваш мозг воспринимает что-то как пугающее и неизвестное, он преувеличивает степень риска и создает ощущение, что подобное произойдет именно с вами. Принимайте адекватные меры предосторожности, не позволяйте своим эмоциями управлять вами!

- Ограничьте потребление видеоконтента, а, иными словами, поменьше реагируйте на СМИ. Если хочется получить свежую информацию, стоит обратиться к проверенным официальным источникам а не к подозрительным ресурсам соцсетей.

- Спросите себя, что именно ВЫ можете сделать в данной ситуации, как успокоить себя. Возможно, вы ограничите число и продолжительность поездок куда-то, соберете собственную домашнюю аптечку, с которой вам будет спокойнее, будете успокаивать кого-то из еще более тревожных родственников

или друзей, тем самым переключившись с собственных переживаний, а, может, запишитесь в ряды волонтеров.

- Создавайте позитивные ожидания, старайтесь не заикливаться на страшных сводках из СМИ, фильтруйте поступающую информацию.
- Используйте опыт преодоления трудностей. В это непростое время посмотрите жизнеутверждающие фотографии и ролики в Интернете, почитайте книги о сложных ситуациях, в которых герои преодолели обстоятельства и самих себя; обратитесь к истории (ведь эпидемия коронавируса – не единственная болезнь, которую переживало население земного шара).
- Скорее всего, люди, и вы в том числе, боитесь не вируса, а смерти, которую он может за собой повлечь. Есть даже такое понятие «нозофобия» - страх заболеть и умереть. Однако в основе любого страха лежит неправильное, деструктивное мышление. Человек неосознанно привлекает к себе ситуации, которых боится. Абстрагируйтесь от негатива, попытайтесь переключить внимание на вещи, не имеющие отношение к эпидемии. Находясь дома, в вынужденно изоляции, попробуйте найти хобби или освоить новый вид деятельности, почитайте для души, порисуйте, пройдите онлайн-обучение и пр.

Разработала педагог - психолог Реброва Олеся Сергеевна