

# **Как справиться с тревогой и паникой из-за коронавируса и самоизоляции: советы психолога**

Каждый день страна с замиранием сердца следит за сводкой новостей о количестве пострадавших от коронавируса. Одни успокаивают себя тем, что ничего особенного не происходит, и бесстрашно посещают массовые мероприятия. Другие же не на шутку тревожатся. Кто-то объезжает весь город в поисках медицинских масок, некоторые перестают водить в детский сад детей, а иные вообще запираются дома. Как справиться с растущей тревогой во время нестандартной эпидемиологической ситуации?

## **Найдите один наиболее достоверный источник информации**

Когда возникает какая-то чрезвычайная, нестандартная ситуация, то тревожность может возникать либо из-за недостатка данных, либо от слишком большого количества противоречивой информации, слухов. Лучше выбрать для себя какой-то один проверенный, достоверный источник, из которого вы будете узнавать о текущей ситуации. Им может быть, например, Минздрав. Не торопитесь впадать в панику, старайтесь ориентироваться на объективные критерии: какой процент населения и где болел, сколько выздоровевших. У каждой эпидемии есть пик и спад. Посмотрите в динамике, есть ли уже где-то улучшение ситуации, какие есть критерии выздоровления.

## **Сделайте скидку на свои особенности (повышенную тревожность)**

Если вы знаете, что склонны к повышенной тревожности, то не спешите находить у себя сразу все признаки болезни. Оцените реально: есть ли у вас температура, кашель или другие объективные симптомы.

## **Помните о том, что медпомощь рядом**

Даже если сейчас вы неважно себя чувствуете, помните, что диагноз поставить может только врач. Кроме коронавируса, есть еще и «обычные» ОРВИ, грипп. Медицинская помощь рядом. Для ее оказания есть специально обученные люди. И все они сейчас находятся в режиме повышенной готовности, чтобы помочь каждому, кто в этом будет нуждаться.

## **Вспомните ситуации стресса, которые вы смогли преодолеть**

Конечно, вы уже не раз сталкивались с трудными ситуациями. Однако сумели их преодолеть. Это понимание может помочь снизить тревогу.

Важно уметь использовать свой опыт преодоления трудностей. Вспомните, как вы

справляетесь со стрессовыми ситуациями. Кому-то помогает общение с близкими, друзьями, когда можно выговориться. Для кого-то самый лучший способ – медитация, для кого-то – спорт, прогулки. Вспомните, какой способ ваш.

## **Общайтесь со здоровыми людьми**

Игнорировать чрезвычайную ситуацию не стоит, как и не нужно впадать в панику. Если при общении с кем-то вы ощущаете, что уровень вашей тревоги растет, лучше по возможности временно исключить такие контакты. Опирайтесь на человека, который сохраняет здравый рассудок и подход которого к проблеме вас успокаивает. Это может быть и какая-то публичная фигура на просторах интернета, например.

## **Примите меры безопасности**

При всем спокойном отношении к ситуации принимайте адекватные меры предосторожности: мойте руки перед едой или после посещения общественных мест, носите с собой бутылочку с дезинфицирующим средством и т.д.

## **Позаботьтесь о своем физическом состоянии**

В это время особенно важно высыпаться, заниматься умеренной физической активностью, правильно распределять учебную нагрузку, сбалансированно питаться. Это нужно для того, чтобы организм мог при необходимости справиться с вирусом.

Придерживайтесь режима сна, отдыха, пейте побольше воды, принимайте душ, следите за дыханием.

## **Научитесь переключаться**

Если вы замечаете, что уже несколько часов прокручиваете в голове тревожные мысли, остановите себя и попробуйте переключиться на то, что доставляет вам положительные эмоции. Посмотрите добрый фильм, почитайте книгу, поиграйте с ребенком. Жизнь не ограничивается только мыслями о вирусе.

## **Справляемся с тревогой в 2 этапа**

Это полезное упражнение поможет не только в случае тревоги по поводу коронавируса, но и в любой стрессовой ситуации.

Кратко опишите моменты, которые сегодня вызывали у вас чувство тревоги. Что заставило вас беспокоиться?

Этап 1. Ответьте письменно на вопросы:

- В чем проявляется ваша слабость или беспомощность?
- Насколько вы подавлены этой ситуацией?
- Как вы справляетесь с этой ситуацией?
- Чего вы ждете от самого себя в этой ситуации?

Этап 2. Опишите, как бы вы хотели реагировать на эту ситуацию.

- Какой может быть сильная и уверенная реакция на данную ситуацию?
- Какой самый эффективный способ борьбы с этим беспокойством?
- Есть ли у вас на примете кто-либо, умеющий прекрасно справляться с такими си-

туациями?

Шпаргалку с ответами со второго этапа носите с собой, чтобы подглядывать в нее в случае тревожных мыслей.

Помните, что:

- заикленность на наших мыслях – это одна из вещей, которые рожают тревогу;
- мысли не всегда бывают верными или точными;
- наши мысли относительно событий – не то же самое, что сами события;
- на самом деле, наши мысли – это не то, кто мы есть, а просто фантазия;
- мы не всегда выбираем свои мысли, но мы можем выбирать, как нам реагировать на них;
- осознание и наблюдение за нашими мыслями – ключ к освобождению от тревожных волнений и размышлений.

