Як не піддаватися паніці через пандемію коронавірусу у світі

Від 12 березня, в Україні оголосили загальнонаціональний карантин, який, за попередніми даними, триватиме до 3 квітня. Закрито всі навчальні заклади, люди скуповують маски і антисептики для рук, в інтернеті з’являється багато неправдивої інформації, яка тільки лякає. Щоб нині не піддатися паніці, важливо знати, як правильно поводитися.

**Паніка** – це психологічний стан нашого організму, що реагує на загрозу, і проявляється як відчуття внутрішнього напруження, хвилювання, гострого страху і або некерованого прагнення уникнути небезпечної ситуації.

**Три способи протистояти паніці:**

1. **Відкиньте емоції і зробіть ставку на мислення.**

У критичній ситуації слід відкинути емоції, переживання і робити ставку на мислення. Ознайомтеся з наявною інформацією. У випадку з коронавірусом дізнайтеся все про симптоми, профілактику, рекомендації, статистику; проаналізуйте і продумайте що варто зробити, щоб запобігти небезпечній ситуації або мінімізувати наслідки.

Навіть якщо вважаєте проблему (в разі введення карантину) на перший погляд повністю безнадійною, спробуйте поглянути на неї збоку – склавши перелік способів вирішення, продумавши вигоди і наслідки кожного варіанту. Якщо вдасться знайти відносно безболісний метод розв’язання проблеми, паніка відразу ж зникне.

1. **Не драматизуйте ситуацію**

Тривога є природною реакцією організму для захисту від небезпек і небезпечних явищ, але не потрібно драматизувати ситуацію. На випадок підвищеного хвилювання і тривожності складіть для себе список речей і занять, які допомагають вам почуватися впевнено і спокійно, щось на зразок заспокійливого для вас.

Для зручності розділіть ці дії на категорії:

* запахи. Згадайте всі запахи, з якими у вас асоціюється спокій і комфорт – запах у кав’ярні, ефірні масла, запах лісу тощо;
* звуки і музика;
* смакові відчуття;
* дії – пробіжки, читання, малювання.

Коли закінчите, внесіть справи із цього списку до свого календаря. Зробіть так, щоб кожен день ви могли приділяти хоча б 15 хвилин одному з зазначених занять (навіть якщо це буде просто 15-хвилинна прогулянка в парку дорогою з роботи).

1. **Стежте за своїм здоров’ям**

Важливо пам’ятати, що впевненіше із хвилюванням і панікою справляється міцний організм з хорошим імунітетом. Щоб не піддаватися непотрібним емоціям, стежте за такими процесами: висипайтеся, відпочивайте, робіть перерви у повсякденних завданнях, подбайте про повноцінне і якісне харчування.

Не забувайте про інтереси та хобі, на які можна перемкнути увагу. Не вдається? Виконуйте монотонну роботу по господарству: прання, прибирання або прасування і відвернуть від тривоги, і дадуть відчуття завершеності справи.

І пам’ятайте, позбавитися паніки буває досить важко, але, крім вас, ніхто не здатний зробити це.