

ЯК НЕ ПІДДАВАТИСЯ ПАНІЦІ ЧЕРЕЗ ПАНДЕМІЮ КОРОНАВІРУСУ У СВІТІ?

Від 12 березня, в Україні оголосили загальнонаціональний карантин, який, за попередніми даними, триватиме до 30 жовтня. 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”.

2. 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).

3. 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”.

За слова психолога, позбавитися паніки буває досить важко, але, крім вас, ніхто не здатний зробити це.

Не панікуйте – це негативно відіб'ється на дітях

***спілкуйтесь з дітьми на хороші теми,
знаходьте позитивні моменти у такому тривалому
спілкуванні. І будьте здорові!***

практичний психолог
Риба О.Ф.