**Cоветы психолога: как не поддаваться панике в условиях пандемии**

Паника, стресс и постоянный страх вызывают истощение, которое совершенно не способствует сопротивляемости организма и укреплению иммунитета.

**Как не поддаваться панике:**

 1. Убедитесь, что вы делаете все возможное, чтобы обезопасить себя и свою семью:

✔мойте руки с мылом, пользуйтесь антисептиком, не трогайте руками лицо, глаза, рот и нос;

✔по возможности оставайтесь дома, если нужно выйти за предметами первой необходимости – соблюдайте дистанцию с другими людьми, используйте маску и перчатки;

✔не забывайте проветривать и делать влажную уборку;

✔если вы простудились, повышается температура, есть кашель и затрудненное дыхание, вызовите врача;

✔придерживайтесь рекомендаций органов здравоохранения и мер карантина.

2. Изучите статистику по коронавирусу, в основном, мы паникуем от неизвестности.

3. Соблюдайте информационную гигиену:

✔доверяйте только проверенным источникам;

 ✔меньше вовлекайтесь в разговоры и дискуссию о коронавирусе, нагнетающие панику;

✔не концентрируйтесь на плохих новостях, в мире происходит много хорошего, например читайте истории о том, как люди в разных странах поддерживают друг друга;

✔проводите меньше времени в интернете, монотонные домашние дела хорошо отвлекают от тревожных мыслей.

4. Не пытайтесь контролировать то, на что не можете повлиять:

✔ощущение бессилия только растет, если вы пытаетесь контролировать ситуацию с коронавирусом, признайте свои ограничения и делайте только то, что от вас зависит;

✔вы все еще можете выбирать, что вам делать в сложившейся ситуации, например займитесь делами, которые давно откладывали.

5. Позаботьтесь о себе:

✔ перейдите, по возможности, на удаленную работу, дистанционное обучение;

 ✔ высыпайтесь, плохой сон снижает иммунитет;

 ✔отвлекитесь и проведите время интересно – делайте зарядку, начните читать новую книгу, смотрите фильмы, пересадите цветы, приготовьте что-нибудь вкусненькое, разберите завалы в шкафу;

✔займитесь любимым делом или сделайте то, что давно откладывали;

 Помните, паника – это страх неизвестного будущего. Чтобы с ней справиться, нужно сконцентрироваться на том, что есть здесь и сейчас.

Как сказал Соломон: «Всё пройдёт!...И это тоже!»

Берегите себя и своих близких! Оставайтесь дома!

