

## Памятка по преодолению

### тревожности по поводу вспышки коронавирусной инфекции.

**1. Почему в настоящее время все население нашей планеты испытывает кто-то тревожность, кто-то находится в состоянии паники.**

Поток информации о количестве заболевших, о значительных ограничениях в передвижении по социально значимым учреждениям, о необходимости ограничить социальные контакты и о соблюдении всех необходимых правил по профилактике коронавирусной инфекции негативно воздействует на сознание каждого человека. Большинство людей растеряны. На фоне непростой эпидемиологической обстановки многие впадают в депрессию. Кто-то активно скупает все антисептики и средства защиты.

**2. Что делать, чтобы не поддаваться негативному влиянию и потоку информационной волны.**

Смотреть позитивные фильмы, слушать позитивные аффирмации, разгадывать кроссворды и читать полезную литературу, в том числе и то, что вообще не относится к проблеме эпидемии. Напоминать себе о том, что стресс снижает иммунитет и согласованную работу организма. Можно развесить маленькие памятки дома о том, что стресс, деструктивный, вреден для нашего здоровья.

**3. Что делать тем людям, которые уже находятся в состоянии стресса.**

Полезно делиться своими переживаниями с человеком, который способен выслушать, подбодрить, успокоить. Тем, кто проговаривает свою тревогу, и тот, кто воспринимает эту информацию - каждый в этот момент решает свою задачу, происходит мощный энергетический и информационный обмен, который благотворно влияет на психику людей во время беседы. Смотреть здоровые передачи о здоровом питании, о здоровых отношениях, о здоровом образе жизни. Стараться слушать позитивную информацию: о количестве выздоровевших людей, о правильном режиме дня, рекомендации докторов. Сейчас очень важно проявлять бережное отношение к самому себе и другим людям. Очень важно научиться ценить важные аспекты нашей жизни: здоровый образ жизни, семейные ценности, возможность учиться и развиваться, возможность просто радоваться и быть счастливым здесь и сейчас, уважать и проявлять заботу по отношению к старшему поколению, уметь дружить и проявлять толерантность.

**4. Что делать, если эмоции сильнее здравого смысла?**

Нужно говорить себе и думать: не я могу заболеть или не заболеть...; а у меня может возникнуть, а может и не возникнуть болезнь... В первом случае уравнение: я = болезни! Во втором Я > болезни! Моё «Я» больше болезни! Это разное по эмоциональному ресурсу переживание опасности и психологической устойчивости. Даже если вы сомневаетесь, эффект плацебо всё равно добавит вам дополнительную мобилизацию организма.

**5. Как помочь близкому человеку справиться со стрессом? (сразу отправить к психологу или попытаться объяснить самому?)**

Можно к психологу (дистанционно). Можно самому. В крайнем случае можно устроить совместный «мозговой штурм» о том, какие вы знаете способы защиты от инфекций. Записывайте, что любят, а что категорически не любят вирусы. Можете сравнить пандемию 2020 года с каким-то другим тревожным периодом в жизни.

Педагог-психолог.