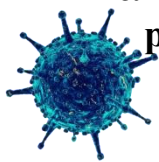


## Как справляться с растущей тревогой во время сложившейся эпидемиологической ситуации, связанной с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.



### Советы психолога.

Тревога – это **ЗДОРОВАЯ И НОРМАЛЬНАЯ** реакция организма в ситуации внешней или внутренней опасности. Чаще всего она возникает при ощущении потери контроля над угрожающей ситуацией, когда кажется, что от тебя ничего не зависит, и ты ни на что повлиять не можешь. Здоровый страх помогает нам принимать быстрые решения перед лицом опасностей, побуждает нас рассматривать различные варианты действий и выбирать оптимальные из них. Если наш мозг воспринимает что-то как пугающее, неизвестное и преувеличивает степень риска, то в организме происходит выброс адреналина и наше тело находится в постоянном стрессе. Страх становится гипертрофированным, наша психика перестает правильно регулировать его, человек испытывает состояние паники. А этого важно избежать, потому что в таком состоянии наше поведение может быть неконструктивным, повышается подверженность различным заболеваниям.

- Когда возникает чрезвычайная 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. Например, сайт Всемирной организации здравоохранения ([who.int](http://who.int)) или сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации ([covid19.rosminzdrav.ru](http://covid19.rosminzdrav.ru)). Старайтесь ориентироваться только на объективные критерии и дисциплинированно выполняйте все необходимые медицинские рекомендации.



- Вероятно, вы уже имеете опыт преодоления трудных жизненных ситуаций, поэтому вы сможете это сделать снова. Важно уметь использовать такой свой опыт. Подумайте о том, что вам нравится делать и выделите время для этих занятий. Кому-то помогает общение с близкими, друзьями, когда можно выговориться. Для кого-то самый



лучший способ – медитация, для кого-то – чтение или онлайн-экскурсии в музеи и театры.

- Старайтесь общаться с позитивными людьми. Если при общении с кем-то вы ощущаете, что уровень вашей тревоги растет, лучше по возможности временно исключить такие контакты. Оставайтесь на связи с семьей и друзьями при помощи своих гаджетов и социальных сетей. Опирайтесь на людей, которые сохраняют здравый рассудок и успокаивают вас.



- Позаботьтесь о себе и своем физическом здоровье. В это время особенно важны: здоровый сон, умеренная физическая активность, правильное питание, соблюдение имеющихся врачебных рекомендаций. Это нужно для того, чтобы организм смог при необходимости справиться с вирусом.



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



-В момент сильной тревоги начните медленно и глубоко дышать, выдох должен быть длиннее вдоха. Умойтесь прохладной водой, подержите под ней руки. Примите расслабляющую ванну. Посчитайте предметы вокруг себя. Потянитесь, поприседайте.



-Если вы чувствуете, что принятые меры не помогают справиться с тревогой, обратитесь к специалистам:

- Городской телефон доверия при ГБУЗ ГПБ 7 имени Павлова (Клиника неврозов) **323-43-43** круглосуточно
- Городской психотерапевтический центр **246-21-80** в рабочие дни с 9.00 до 21.00
- Кабинет медико социально психологической помощи **246-21-79** рабочие дни с 9.00 до 19.00

