

КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ МАССОВОЙ ПАНИКЕ?

Паника, страх захватила сознание множества людей. Если честно, все мы пару раз на день погружаемся в тревогу о своём здоровье и жизни в свете всех новостей о пустых полках в магазинах и панических картинок, которые заполнили социальные сети.

Даже психически устойчивый человек под напором панической информационной волны может в этой волне захлебнуться.

Чтобы ослабить тревогу и сделать приступы паники, страха реже, а затем совсем исключить их нужно соблюдать несколько правил, которые помогают пережить сезон необычного явления :

- *фильтруйте информацию, совсем не обязательно читать все новости и проверять обновления каждые 5 минут, если нужно, заблокируйте на время особенно эмоциональные источники информации. Задача СМИ — чтобы кликали, наша задача — сохранить самообладание и не сойти с ума. **Страшнее вируса — только ПАНИКА.***

- *если вам страшно и тревожно, вы можете обратиться за помощью, поговорить с близким человеком о том, что вас тревожит, чего вы боитесь? Говорите откровенно и начинайте с фразы «Ты знаешь, я сейчас.....» там где говорите эмоцию, чувство которую Вы испытываете. Если Вам рассказывают о своих эмоциях и чувствах — активно слушаете и уточняйте слова, которые Вам неясны.*

- *сфокусируйтесь **НА ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**, делайте ваши обычные дела — это поможет освободиться от страха неизвестности будущего.*

- *отвлекитесь от информационного потока на что-нибудь **ПРИЯТНОЕ** — читайте книги, посмотрите любимую*

передачу о путешествиях, включите музыку, позвоните другу/подруге/папе/сестре...

○ Наши социальные сети несут, конечно же, и развлекательный характер – чтобы не впасть в панику от мемов/видео/шутки в Интернете про **КОРОНАВИРУС** нужно **ЦЕННОСТЬ ЭТИХ ШУТОК СВЕСТИ К 0**. Дать себе понять – что эти шутки полный абсурд и не забывать п.1.!

• если можете работать — работайте, **СФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ ТРУДЕ**.

• **ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ТЕЛЕ** — делайте физические упражнения дома — йога, пилатес, гимнастика, танцы и тд, на YouTube множество бесплатных вариантов тренировок, которые можно делать дома без тренера. Физические упражнения и для иммунитета полезны, и для снижения тревоги.

• медитируйте или просто спокойно и глубоко подышите в течение нескольких минут, наблюдайте за своими чувствами и эмоциями — это тоже помогает сфокусироваться в настоящем и ослабить тревогу.

○ **ПЕЙТЕ ВОДУ!** Желательно с лимоном.

• выполняйте **ПРОСТЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ**, мойте руки, не посещайте людные места в часы-пик, если это возможно.

• если вы на карантине — постарайтесь получить **ПОЛЬЗУ ОТ ЭТОГО ВРЕМЕНИ УЕДИНЕНИЯ**. Посвятите время себе, сделайте то, что давно хотели (посмотрите уже тот классный фильм, который подружка рекомендовала, разберите старые завалы в шкафу, запишитесь на онлайн-курс, который давно хотели прослушать,), проведите время со своими близкими, посмотрите вместе сериал, почитайте книжку, играйте в семейные настолки и т.д.

Если вы чувствуете, что не можете справиться с тревогой самостоятельно, не стесняйтесь обращаться за помощью к профессионалам, даже если боитесь выйти из дома, по скайпу вирус не передаётся)

Не паникуй! #проведивремяпользой

Вот тебе несколько ссылок для того, чтобы снять напряжение...:

https://www.youtube.com/channel/UC7bX_RrH3zbdp5V4j5umGgw - You Tube -
канал с музыкой для релакса

<http://eelslap.com/> - для тех, то хочет просто отдохнуть

<http://cat-bounce.com/> Прыгающие котятки!

- <http://www.patience-is-a-virtue.org/> -Насколько вы терпеливы?