**Коронавирус: как взять панику под контроль**

Распространение коронавируса — не самая популярная информация, за которой следит сегодня весь мир. Из-за постоянно растущего количества больных, все больше людей начинает паниковать. Каждый видит в себе потенциальную жертву COVID-19. Можно ли утолить этот неудержимый страх?

Тревога, подпитываемая страхом, — основа инстинкта самосохранения, схема действия которого остается неизменной со времен праотцов человечества.

У многих людей несколько месяцев этот механизм работает в режиме нон-стоп. Ситуация действительно тревожная. И оставаться равнодушным непросто. Но, как реагировать на это, зависит исключительно от каждого из нас. Только мы даем той или иной ситуации маркер «конец света» или «все в норме, я и мои родные здоровы, риск есть, начну волноваться только тогда, когда для этого будет реальное основание».

**В ситуации пандемии коронавируса может быть две вероятных реакции: оставаться с холодной головой и мыслить трезво, или же окунуться в волну паники.** Решит ли последняя ситуацию? Не думаю. А вот психика, вероятно, пострадает. И возможность трезво оценивать ситуацию, оперативно принимать решения в критические моменты снизится.

Перерыв в чтении новостей никоим образом не повлияет на саму ситуацию.

**Узнавайте информацию только из источников, заслуживающих доверия.** Тщательно анализируйте услышанное и увиденное. Перестаньте каждые полчаса читать на всех доступных ресурсах «а что же там с коронавирусом?». Сообщение из разряда «а коллега моей соседки, у которой знакомый в Китае, сказала…» — не является достоверным источником информации. «Потребляйте» только проверенную информацию.

**Избегайте активных перепалок в комментариях в соцсетях, массовых рассылок и перепостов.** Чем больше втягиваетесь в разговоры типа «все пропало, нас накроет коронавирус», тем страшнее картину рисует мозг. И чем гуще становятся «краски», тем труднее «лучу» рациональности пробиться сквозь них и достучаться до вас.

**Меньше онлайн — больше офлайн.** Делайте периодически диджитал детокс. Направьте время, проводимое в интернете, на общение с близкими, почитайте книгу, нарисуйте картину, научитесь вышивать и тому подобное. Перерыв в чтении новостей никоим образом не повлияет на саму ситуацию. Если за время цифрового детокса коронавирус прекратит свое буйство, порадуетесь и выпьете бокал игристого. Если же ситуация ухудшится, то, по крайней мере, ваша психика отдохнет и более спокойно и рационально будет обрабатывать информацию.

**Будьте здесь и сейчас.** Сосредоточьтесь на том, что происходит именно в этот момент. Волнение и тревожность — это проекция себя в будущем. Если есть реальные причины, которые угрожают здоровью, вашему и близких, подумайте, как можно минимизировать или устранить их. И если сейчас это надуманный страх, отпустите его и сосредоточьтесь на том, что происходит именно в этот момент.

Результаты исследований показали, чтобы нивелировать влияние одного негативного события, нужно в среднем три положительных.

**Разработайте и запишите план действий на разные случаи:** эпидемии и ограничения передвижения, болезни коллег или людей, с которыми вы были в контакте, вашей болезни или родных и тому подобное. Опишите подробно свои действия в каждом случае. Это даст вам ощущение контроля и понимание, что вы сможете справиться с любой ситуацией.

**Переключайтесь.** Чувствуете, что вас затягивает поиск информации о болезни, нарастает страх и тревога, переключитесь на выполнение монотонных домашних дел: стирка, уборка, приготовление пищи.

**Займитесь йогой.** Это хорошая терапия при панических приступах. Положительные эмоции особенно усиливают те позы, в которых нужно выгибать спину или расправлять грудную клетку.

**Сконцентрируйтесь на позитиве.** Наш мозг острее реагирует на негативные события. А еще он склонен делать из неизвестного плохое. Поэтому нам кажется, что вокруг больше негатива, чем позитива. А инфопространство усиливает это ощущение. Результаты исследований показали, чтобы нивелировать влияние одного негативного события, нужно в среднем три положительных. Поэтому старайтесь концентрироваться на хорошем. Оно есть. Попробуйте воспринимать ситуацию отстраненно, не включая эмоции, даже если все пошло наперекосяк. Это действенная духовная практика, которая поможет осознанно относиться к собственной реакции на события и успокоит тот участок мозга, которая вызывает эмоции.

**Записывайте то, что волнует.** Это поможет перенести тревогу в другую плоскость (на бумагу) и немного успокоиться. Кроме того, волнение вредит сну. А вам нужно быть в тонусе.

**Говорите с родными и близкими о своих чувствах.** Или же обратитесь к психологу. Испытывать страх и тревогу не стыдно. Более того, волноваться о здоровье и жизни, своем и родных, — естественно. Разговор с близкими или специалистом поможет успокоиться и посмотреть на ситуацию под другим углом.

Знаю, если охватила паника, унять ее будет непросто. Но попробовать стоит. А вдруг вам это удастся. Желаю всем нам крепкого здоровья и спокойствия.