

Как справиться с тревогой во время эпидемии

- **Ограничьте частоту проверки обновлений**

Постоянный мониторинг новостных лент и социальных сетей может быстро превратиться в навязчивый и контрпродуктивный, способствующий росту беспокойства, а не ослаблению его.



- **Будьте осторожны с тем, чем вы делитесь**

Сделайте все возможное, чтобы проверить информацию, прежде чем передавать ее далее.

- **Сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать**

К сожалению, во время пандемии многие вещи мы не можем контролировать, все происходит без нашего желания. И это чаще всего приводит к истощению, тревоге и подавленности.

Поэтому стоит сконцентрироваться на тех вещах, которые вы можете контролировать:

- часто мойте руки (не менее 20 секунд) с мылом или пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук, которое содержит не менее 60% алкоголя;
 - избегайте прикосновений к лицу (особенно к глазам, носу и рту)
- оставайтесь дома как можно дольше, даже если вы не чувствуете себя больным;
- избегайте толпы и скоплений 10 и более человек;
 - избегайте несущественных покупок и путешествий.

- **Составляйте планы на день**

Создайте график дел, которые вы можете сделать сегодня, и придерживайтесь его. Сосредоточьтесь на конкретных вещах, которые вы можете решить или изменить, а не на обстоятельствах, которые вы не можете контролировать.

- **Если вы чувствуете, что начинаете паниковать – сделайте упражнение**

Обратите внимание на свое дыхание и свое тело. Сосредоточьте все свое внимание на "здесь и сейчас": обратите внимание на предметы, звуки и запахи вокруг себя и то, что вы чувствуете в своем теле. Продолжайте медленно вдыхать и выдыхать, мягко возвращая свой разум к своему телу, и дышать – пока вы не почувствуете себя более спокойным.



- **Оставайтесь на связи – даже когда физически изолированы**
Люди – это социальные существа. Изоляция и одиночество могут усугубить беспокойство, вызвать депрессию и негативно влиять на наше физическое самочувствие. Продолжайте общаться в социальных сетях, видеочатах, звоните по телефону друзьям и родственникам. Важно отдохнуть от стрессовых мыслей о пандемии и просто наслаждаться обществом друг друга.

- **Занимайтесь собой**
Придерживайтесь привычного режима дня, высыпайтесь, найдите время для занятий, которые вам нравятся, практикуйте физические упражнения, занимайтесь саморазвитием.

- **Помогите тем, кто в этом нуждается, придерживаясь правил безопасности**
Большая часть страданий, сопровождающих эту пандемию, проистекает из чувства бессилия. Выполнение добрых и полезных действий для других может помочь вам восстановить чувство контроля над своей жизнью, а также добавить смысл и цель.

Минздрав призывает: при первых симптомах респираторных заболеваний обязательно позвоните семейному врачу. Оставайтесь дома! Самоизоляция – самый действенный способ обезопасить себя от инфицирования.