

## Как сохранять спокойствие и не паниковать?

Новости о коронавирусе просто везде, и возможно, вы испытываете тревогу или панику — это абсолютно *нормальные человеческие эмоции*, являющиеся откликом на внешний или внутренний раздражитель.

Для начала давайте определим, в каком именно состоянии вы находитесь. Вот как описываются основные симптомы тревоги и панической атаки:

### Тревога

- **Физические проявления:** учащенное, неравномерное или сильное сердцебиение; головокружение, головная боль, боль в груди, потеря аппетита.
- **Психические проявления:** нервное напряжение, невозможность расслабиться, беспокойство о собственном прошлом или будущем; появление ощущения, будто вы готовы расплакаться; бессонница.
- **Изменения в поведении:** невозможность насладиться своим свободным временем, возникновение сложностей с уходом за собой, проблемы с концентрацией на работе, трудности с поддержанием здоровых отношений или с заведением новых знакомств, боязнь пробовать новое.

### Паническая атака

- *Появление внезапного и очень сильного чувства тревоги или страха;*
- *Ощущение потери контроля над собой;*
- *Сильное потоотделение, дрожь в теле;*
- *Нехватка воздуха или учащенное дыхание;*
- *Тошнота.*

### **Вам тревожно. Что же делать?**

1. **Ограничить влияние на вас источника тревоги,** то есть тревожных новостей. Недостаток информации порождает страх. Но это не значит, что нужно читать все, что написано в Сети. Хотите узнать последние новости — обратитесь к проверенным официальным ресурсам. Например, на сайте ВОЗ недавно появился специальный раздел с разбором мифов, где собраны последние данные о COVID-19. Так организация борется с многочисленными фейками, троллями и дезинформаторами.
2. **Займитесь физической активностью:** любые физические упражнения приведут вас в тонус и помогут снять напряжение и тревогу.
3. **Начните правильно питаться:**
  - пейте достаточное количество воды (от 6 до 8 стаканов в день),
  - включите в свой рацион кисломолочные продукты (только не обезжиренные),
  - ешьте рыбу (желательно дикую морскую - в ней много Омега-3 кислот)
  - убедитесь, что употребляете достаточно продуктов с высоким содержанием клетчатки — например, картофель, хлеб и рис.

**4. Окружите себя приятным общением:**

позвоните родственникам и друзьям, поделитесь с ними своими чувствами.

**5. Откажитесь от вредных привычек:**

попытайтесь - хотя бы временно - не употреблять алкоголь, сигареты, психостимулирующие вещества.

**6. Не пытайтесь силой "погасить" тревогу или избежать волнительных ситуаций:**

сфокусируйтесь на правильном дыхании и отмечайте ваши ощущения с течением времени (одна из техник описана далее).

**7. Наладьте свой сон:**

начните соблюдать режим:

- старайтесь ложиться спать в одно и то же время каждый день;

- исключите агрессивно-яркие, раздражающие цвета из вашей спальни;

- проветривайте помещение перед отходом ко сну

- хотя бы за полчаса до этого откажитесь от гаджетов, телевизора и других электронных устройств.

**8. Не пренебрегайте помощью психолога:**

если вы чувствуете необходимость поговорить со специалистом — это абсолютно нормально.

**Что делать, если вы в запаниковали?**

✓ **Используйте дыхательные техники.** Сфокусируйтесь на своем дыхании. Важно дышать правильно, попробуйте выполнить следующие действия:

1. Сделайте медленный, глубокий и максимально мягкий вдох через нос;
2. Медленно, глубоко и мягко выдохните через рот;
3. Попробуйте не торопясь считать от 1 до 5 при каждом вдохе и выдохе;
4. Закройте глаза и сфокусируйтесь на процессе дыхания.

Некоторым людям проще делать дыхательное упражнение, двигаясь на одном месте, как во время ходьбы.

✓ **Сосредоточьтесь на своих чувствах.** Попробуйте обнять что-то мягкое и приятное на ощупь (например, подушку или мягкую игрушку) или пожевать мятную жвачку.

✓ **Попробуйте один из методов "заземления".** Вот только некоторые из них:

1. *Погрузите ваши руки* в воду: сначала теплую, затем холодную; а после — наоборот;

2. *Насладитесь любимой едой* или напитком. Попробуйте почувствовать всю полноту и оттенки вкуса, а также запах;

3. *Подержите в руке кубик льда* — сосредоточьтесь на том, что вы ощущаете, когда он начинает таять;

4. Попробуйте *почувствовать каждую часть своего тела* - от головы до кончиков пальцев: встаньте

на цыпочки, разомните шею, руки, плечи. Прислушайтесь к себе, ощутите вес одежды, волосы на своей голове, сердцебиение;

5. Мысленно опишите, что вас окружает: замечайте малейшие детали; каталогизируйте, что видите вокруг, используя все пять чувств;

6. Найдите свою "якорную фразу" и проговорите ее. Это что-то простое — например, назовите: ваше полное имя, возраст, город проживания, день недели и месяц, точное время и то, чем вы сейчас заняты. "Якорная фраза" может использоваться каждый раз, когда вы чувствуете панику и тревогу.

После того, как паническая атака пройдет, нужно прислушаться к потребностям своего организма. Возможно, вы захотите поспать или перекусить — не отказывайте себе в этом и не беритесь за дела, которые требуют большого количества физической и душевной энергии.

Также поговорите с кем-то, кому вы можете доверять. Расскажите, что вы только что пережили паническую атаку; объясните, как в будущем они могут ее распознать и как бы вы хотели, чтобы вам помогли.

**Начните управлять страхом. Страх — это эмоция, которую можно и нужно контролировать.**

## Общие рекомендации

### Соблюдайте правила гигиены (без фанатизма)

Как и сезонный грипп, новые вирусы передаются при повседневном контакте. Чтобы обезопасить себя, соблюдайте базовые правила профилактики:

- чаще мойте руки горячей водой с мылом,
- используйте спиртосодержащий гель и дезинфицирующие салфетки
- избегайте общения с теми, кто кашляет или чихает.

По словам экспертов, в группу риска входят люди с ослабленным иммунитетом. Чтобы защититься от вирусов:

- *старайтесь хорошо высыпаться*
- *заниматься спортом*
- *правильно питаться*

Если иммунная система сильна — инфекция не навредит вам. Тех, кто почувствовал симптомы простуды, медики призывают не заниматься самолечением. Только грамотный специалист сможет определить причину недомогания и подобрать нужную комбинацию препаратов.

