

***Дорогі учні нашого центру та їх батьки!***

 Ми живемо в інформаційному потоці, який зараз переповнений негативними новинами і прогнозами, пов`язаними з епідемією коронавірусу. Проте життя триває і вимагає від нас тверезої оцінки ситуації й адекватності.

 Ситуація, що охопила практично весь світ не може залишати осторонь майже нікого..

 Реакції, що ми бачимо зараз у суспільстві - дуже закономірні, адже коли є загроза життю, про яку застерігають у всьому світі - це не може не викликати реакцій. Такий психологічний тиск ніби "вмикає" наш рептилоїдний мозок (амигдаливидне тіло - ділянка головного мозку, що відповідає за реакцію на виживання) і організм людини переходить у стан "бий або втікай".

 Запасання продуктами, надмірна роздратованість, страх перед невідомим - це все наслідок проживання стресу та кризової ситуації. Відчувати страх та паніку в цій ситуації - нормально, оскільки це нормальна реакція на ненормальні події.

 Такий стан постійної тривоги впливає на наше повсякденне життя. Ми менш ефективні та продуктивні, ми втомлені та засмучені, ми агресуємо на всіх навколо, у нас погіршується самопочуття, починаємо шукати в собі симптоми, нас огортає паніка. Спробую допомогти, дати поради, як не втратити рівновагу та жити повноцінним життям, незважаючи на карантин, закриття розважальних закладів та неймовірний страх.

***Анти-паніка: поради соціально - психологічної служби на час карантину***

**По перше,** треба визнати, що є реальна загроза. І що треба бути пильними, дотримуватися правил поводження під час карантину.

**По-друге,** боятися це-нормально. Це підвищує мотивацію до правильної поведінки. Але, у той же час, це може привести до паніки, нелогічних, неправильних дій. Тому дуже важливо слідкувати за своїм емоційним станом.

**По трете** , найважливішим є уміння знаходити в собі ресурси. Це ті дії, які допомагають зберігати спокій та душевну рівновагу, які розслабляють. У кожної людини - це свій варіант. Хтось любить смачно і цікаво поїсти, хтось подивитися цікаве кіно, комусь допомагає прибирання. Хтось любить малювати чи щось виробляти власними руками, хтось любить природу, яка дає енергію. Цей список можна продовжувати і продовжувати, головне, щоб Вам у цій діяльності було спокійно, затишно та безпечно.

***Можно зробити наступні речи:***

* Складіть план дій (список) на найближчі дні, або на цей день почасово, і старайтеся дотримуватися його.
* Складіть список того, що ви можете зробити реально для інших людей, які потребують вашої уваги. Наприклад, подзвонити мамі, бабусі, друзям. Можливо, є якісь прохання до вас, а раніше з якихось причин ви не могли цього зробити, а зараз з’явилася ця можливість.

***Головне:***

***Думайте про хороше.***

***Бажайте усім щастя.***

***Будьте ввічливими та стримуйте негативні емоції.***

***Будьте мужніми та сильними.***

***Думайте своєю головою.***

***Будьте людяними.***

***Будьте милосердними.***