**Як не піддаватись коронавірусній паніці**

Впадання в паніку аж ніяк не розв’яже ваші проблеми. Як і закупи гречкою на фоні цього. Варто дотримуватись кількох порад, щоб пережити цей стан.

### Фільтруйте джерела інформації

Читайте новини лише на перевірених ресурсах, яким можна довіряти.

Менше коментуйте та поширюйте інформацію про коронавірус. Чим більше втягуєтеся в розмови, що нагнітають ситуацію, тим страшнішу картину змальовує мозок. І чим густішими стають «фарби», тим важче «променю» раціональності пробитися крізь них та достукатися до вас.

### Практикуйте діджиталдетокс

Краще витратьте час, який проводите в інтернеті, на спілкування з рідними, вивчення іноземної мови, читання.

Врешті, навчіться готувати нову страву. Це допоможе вашій психіці відпочити й «очиститися» та дасть змогу більш спокійно й раціонально опрацьовувати інформацію.

### Розробіть план дій

Розробіть та запишіть план дій на різні випадки: епідемії та обмеження пересування, хвороби колег чи людей, з якими ви були в контакті, вашої хвороби чи рідних тощо.

Опишіть детально свої дії в кожному випадку. Це дасть вам відчуття контролю та розуміння, що зможете впоратися з будь-якою ситуацією.

### Записуйте те, що хвилює

Це допоможе перенести тривогу в іншу площину (на папір) та трохи заспокоїтися.

Окрім того, хвилювання шкодить сну. А, як відомо, недосипання послаблює імунітет та робить вас більш вразливими до хвороб.

### Будьте тут і зараз

Хвилювання й тривожність – це проекція себе в майбутньому. Якщо є реальні причини, які загрожують здоров'ю, вашому чи близьких, поміркуйте, як можете мінімізувати чи усунути їх.

Та якщо цей страх продукується просто прочитанням новин, спробуйте відпустити його та зосередитися на тому, що дійсно відбувається тут і зараз.

### Переключайте діяльність

Переключіться на виконання монотонних домашніх справ, щойно почали відчувати, що страх та паніка наростають.

Прання, прибирання, приготування їжі дають певний релакс та можливість відволіктися від факторів стресу.

### Говоріть про почуття

Говоріть з рідними та близькими про свої почуття. Або ж зверніться до психолога. Відчувати страх та тривогу не соромно. Більше того, хвилюватися про здоров'я та життя, своє й рідних – природно.

Розмова з близькими чи фахівцем допоможе заспокоїтися та подивитися на ситуацію під іншим кутом.

### Концентруйтеся на позитиві

Наш мозок гостріше реагує на негативні події. Крім того, він схильний робити з невідомого погане. Через це нам здається, що навкруги більше негативу, ніж позитиву. А інфопростір підсилює це відчуття.

Результати досліджень показали: щоб нівелювати вплив однієї негативної події, потрібно в середньому три позитивні. Тож, щоб заспокоїтися, вам доведеться читати втричі більше позитивних новин.

***Якщо ви розумієте, що паніка чи тривога не покидає вас, спробуйте техніку для зняття м’язового і психоемоційного напруження. Проводити можна у будь-який час:***

1. Встаньте, закрийте очі, очі підніміть вгору і наберіть повні легені повітря

2. Уявіть, що ви величезна повітряна куля, яка наповнена повітрям

3. Постійте в такій позі 1,5 -2 хвилини, напрягаючи всі м’язи вашого тіла

4. А тепер уявіть, що в кулі з’явилась маленька дірочка, через яку повільно починає виходити повітря

5. Випускаючи повітря, розслабте м’язи: кисті рук, потім плечі, шию, ноги.

6. Запам’ятайте свій стан у найвищій точці розслаблення. Відчуйте це. При регулярному повторенні цієї техніки, вашому тілу з кожним разом буде простіше увійти у стан розслаблення та забути про тривоги

Впоратися з панікою непросто, але можливо. **Головне – щире бажання та робота над собою. Зичу всім нам міцного здоров'я та спокою.**

***Перегляд відеороликів «Як швидко можна заспокоїтись!»***

https://www.youtube.com/watch?v=Mzqemnv9U2U&t=61s

https://www.youtube.com/watch?v=U7FqxB6sYn0