# Как пережить пандемию коронавируса и не сойти с ума: советы психолога. Бороться с паникой или поддаться порыву?

*-Поддаваться панике, безусловно, не стоит. Человек, находясь в паническом или чрезмерно тревожном состоянии, теряет способность трезво мыслить.*

**-Важно осознавать, что вообще мы подразумеваем, говоря о панике, связанной с коронавирусом?**

-Большое количество людей испытывает сильную тревогу. Тревога - ощущение неопределенности, угрозы, страх, что произойдет что-то плохое, но что именно и когда – неизвестно. Человеку необходимо ощущать, что он контролирует ситуацию, в которой находится. Тревога характеризуется страхом потерять контроль и высоким напряжением. Чтобы избавиться от нее, надо принять меры для возврата ощущения контроля над ситуацией. Но так как у большинства людей отсутствует четкое понимание, как обезопасить себя, они совершают странные, нелогичные вещи, такие, как скупка туалетной бумаги или гречки. И чтобы справиться с этой проблемой, нужно найти реальные точки для приложения своих усилий, совершить какие-то важные и полезные действия.

﻿﻿﻿﻿﻿Для того, чтобы быть в состоянии обезопасить себя и своих близких, важно сохранять адекватность и контакт с реальностью. Контакт с реальностью означает, что вы понимаете, кто вы, где вы, что сейчас происходит и какие перед вами стоят задачи.﻿﻿﻿﻿﻿

Посмотрите: город сеткой не обтягивают, по людям из автомата не стреляют, с вашим здоровьем все в порядке, а в результате собранной статистики мы знаем, что коронавирус представляет реальную опасность только для ослабленного организма. Только представьте, у некоторых он протекает бессимптомно или с симптомами банального ОРВИ. Если вы молодой, здоровый человек, вы можете даже не узнать, что поймали этот вирус. Если же вы попадаете в группу риска – нужно принять необходимые меры защиты согласно рекомендациям Роспотребнадзора. Когда мы находимся в эмоционально заряженном состоянии, то склонны драматизировать и преувеличивать. А реальность всегда очень простая и понятная, даже примитивная. Именно на нее и нужно опираться.

**Про рассылки в мессенджерах** Общайтесь с адекватными людьми, ведь паника заразительна! Старайтесь разговаривать только с теми, кто сохраняет спокойствие и рассудок. Существует категория людей, которые в своем окружении сеют панику, запускают утки и получают извращенное удовольствие или хайп. Еще одна серьезная проблема в данном случае – коммерциализация всеобщей паники, поэтому я еще раз повторю: выбирайте надежные источники информации, а не какие-то рассылки от тетушки в семейном чате о том, что знакомая ее знакомой где-то слышала про военный заговор. Эти теории заговоров нам совсем не нужны, именно они отрывают нас от реальности. Даже если это окажется правдой – она только встревожит вас, но ничем не поможет. А вот информация о том, как обезопасить себя, – это важно. Узнайте об этом от хорошего, адекватного медика, выполняйте рекомендации, и все, этого достаточно. Делайте, что должно, и будь, что будет. Нужно смириться с тем, что мы не можем контролировать реальность, мы можем контролировать только самих себя.

**Как выжить на карантине**

В период такой изоляции важно общение - можно созваниваться с друзьями и близкими по видеосвязи, участвовать в обсуждении разных тем на форумах и чатах.

* Если вы испытываете тревогу или психологический дискомфорт, то можно даже обратиться к психологу онлайн!
* Здорово, если у человека есть хобби, какое-то дело, которым он сможет увлеченно заниматься в течение этого времени.
* Если такого занятия нет – можно сесть и составить для себя список дел, которыми вы сможете себя занять. Это может быть что угодно: просмотр сериалов и фильмов, чтение книг, изучение языков и других дисциплин по видеоурокам, занятия с репетиторами, полезные дела, которые вы все время откладывали.
* Многие интернет-платформы уже сейчас открывают бесплатные доступы к своим образовательным и развлекательным ресурсам в целях поддержки населения.
* Возможно, вам захочется попробовать освоить какую-то новую для себя сферу деятельности – в общем, можно найти способ использовать это время с пользой.

Отдельная тема - карантин и работа. Не всем легко дается удаленная работа из дома, а многие компании переводят своих сотрудников в такой режим. В этой ситуации важно придерживаться режима труда и отдыха и создать для себя комфортные условия, чтобы не отвлекаться на домашние занятия и домочадцев. С семьей стоит обсудить пространственные и временные границы и условия, которые всех устроят на период карантинных мер.

**Что делать, если все-таки коронавирус.** Есть вдруг тесты подтвердили у вас коронавирус, то ни в коем случае нельзя поддаваться страху. Нашему мышлению свойственны искажения в оценке значимости события: преувеличение-катастрофизация - «ужас, это конец, катастрофа» или преуменьшение, обесценивание, вплоть до игнорирования и отрицания - «само пройдет, это ерунда». Есть еще такая крайность, как «либо я вообще не должен болеть, либо все будет плохо и тяжело».

Важно сохранять рассудок и слушать голос разума.

﻿﻿﻿﻿﻿﻿Надо понимать, что это просто вирус, с которым наш организм в состоянии бороться. И сейчас очень важно предотвратить осложнения.﻿﻿﻿﻿﻿﻿

Также стоит не допускать панику у близких, ведь зачастую члены семьи переживают больше, чем сам больной. Нас всегда пугают ситуации, которые мы не можем контролировать, а когда речь идет о наших родных, то порой это просто невыносимо. Поэтому членов семьи нужно ориентировать на подбадривание, а если у них это не выходит – стоит сократить пока общение до минимума.

Нужно выполнять требования врачей: в современных реалиях медицинское обслуживание позволяет справиться с проблемой коронавируса. Очень важно помнить, что сотрудничество с врачом, доверие к нему и выполнение его инструкций – это залог успешного лечения. Такое явление в медицинской психологии называется compliance, т.е. согласие. Вы должны согласиться лечиться и вылечиться.

﻿﻿﻿﻿﻿﻿﻿Ни в коем случае не позволяйте себе впадать в отчаяние. Почаще напоминайте себе, что для многих коронавирус прошел бессимптомно, люди даже не подозревали, что больны.﻿﻿﻿﻿﻿﻿﻿

Напоминайте себе, что смертность очень низкая, все это можно спокойно пережить и легко справиться. Почаще думайте о том, что вы сделаете первым делом, когда выздоровеете, куда вы пойдете, с кем встретитесь, – это позволит вам легче пережить период выздоровления.