

### ❖ *Научитесь переключаться.*

Если вы замечаете, что уже несколько часов прокручиваете в голове тревожные мысли, остановите себя и попробуйте переключиться на то, что доставляет вам положительные эмоции. Посмотрите добрый фильм, почитайте книгу, поиграйте с ребенком. Жизнь не ограничивается только мыслями о вирусе.

❖ *Обратитесь за помощью к психологу.*

Если вы чувствуете, что эмоции зашкаливают и самостоятельно справиться не получается, обратитесь к психологу.

### **Справляемся с тревогой в 2 этапа**

Это полезное упражнение поможет не только в случае тревоги по поводу коронавируса, но и в любой стрессовой ситуации.

Кратко опишите моменты, которые сегодня вызывали у вас чувство тревоги. Что заставило вас беспокоиться?

**Этап 1.** *Ответьте письменно на вопросы:*

- ❖ В чем проявляется ваша слабость или беспомощность?
- ❖ Насколько вы подавлены этой ситуацией?
- ❖ Как вы справляетесь с этой ситуацией?
- ❖ Чего вы ждете от самого себя в этой ситуации?

**Этап 2.** *Опишите, как бы вы хотели реагировать на эту ситуацию.*

- ❖ Какой может быть сильная и уверенная реакция на данную ситуацию?
- ❖ Какой самый эффективный способ борьбы с этим беспокойством?

❖ Есть ли у вас на примете кто-либо, умеющий прекрасно справляться с такими ситуациями?

### ***Помните, что:***

- ❖ заикленность на наших мыслях – это одна из вещей, которые рождают тревогу;
- ❖ мысли не всегда бывают верными или точными;
- ❖ наши мысли относительно событий – не то же самое, что сами события;
- ❖ на самом деле, наши мысли – это не то, кто мы есть, а просто фантазия;
- ❖ мы не всегда выбираем свои мысли, но мы можем выбирать, как нам реагировать на них;
- ❖ осознание и наблюдение за нашими мыслями – ключ к освобождению от тревожных волнений и размышлений.



Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122 заработал 1 сентября 2010 года.

В службе телефона доверия работают прошедшие специальную подготовку психологи-консультанты.

Звонок с любого мобильного или стационарного телефона бесплатный

Департамент здравоохранения Курганской области

ГКУ «Курганская областная психоневрологическая больница»

## **Как справиться с тревогой и паникой из-за COVID-19 и самоизоляции?**



г. Курган, 2020

Каждый день страна с замиранием сердца следит за сводкой новостей о количестве пострадавших от коронавируса. Одни успокаивают себя тем, что ничего особенного не происходит, и бесстрашно посещают массовые мероприятия. Другие же не на шутку тревожатся. Кто-то объезжает весь город в поисках медицинских масок, некоторые перестают водить в детский сад детей, а иные вообще запираются дома. Как справляться с растущей тревогой во время нестандартной эпидемиологической ситуации?



### Шаги снижения тревоги

❖ *Найдите один наиболее достоверный источник информации.*

Когда возникает какая-то чрезвычайная, нестандартная ситуация, то тревожность может возникать либо из-за недостатка данных, либо от слишком большого количества противоречивой информации, слухов. Лучше выбрать для себя какой-то один проверенный, достоверный источник, из которого вы будете узнавать о

текущей ситуации. Им может быть, например, Минздрав. Не торопитесь впасть в панику, старайтесь ориентироваться на объективные критерии: какой процент населения и где болел, сколько выздоровевших. У каждой эпидемии есть пик и спад. Посмотрите в динамике, есть ли уже где-то улучшение ситуации, какие есть критерии выздоровления.

❖ *Сделайте скидку на свои особенности (повышенную тревожность).*

Если вы знаете, что склонны к повышенной тревожности, то не спешите находить у себя сразу все признаки болезни. Оцените реально: есть ли у вас температура, кашель или другие объективные симптомы.

❖ *Помните о том, что медпомощь рядом.*

Даже если сейчас вы неважно себя чувствуете, помните, что диагноз поставить может только врач. Кроме коронавируса, есть еще и «обычные» ОРВИ, грипп. Медицинская помощь рядом. Для ее оказания есть специально обученные люди. И все они сейчас находятся в режиме повышенной готовности, чтобы помочь каждому, кто в этом будет нуждаться. Как человек, работавший психологом в МЧС, я в этом точно удостоверилась.

❖ *Вспомните ситуации стресса, которые вы смогли преодолеть.*

Важно уметь использовать свой опыт преодоления трудностей. Вспомните, как вы справлялись со стрессовыми ситуациями. Кому-то помогает общение с близкими, друзьями, когда можно выговориться. Для кого-то самый лучший способ – медитация, для кого-то – спорт, прогулки. Вспомните, какой способ ваш.

❖ *Общайтесь со здоровыми людьми.*

Игнорировать чрезвычайную ситуацию не стоит, как и не нужно впасть в панику. Если при общении с кем-то вы ощущаете, что уровень вашей тревоги растет, лучше по возможности временно исключить такие контакты. Опирайтесь на человека, который сохраняет здравый рассудок и подход которого к проблеме вас успокаивает.

❖ *Соблюдайте золотую середину.*

Конечно, подвергать себя излишнему риску не нужно. Массовых мероприятий лучше в это время избегать, но полностью менять свой жизненный уклад, закрываться дома тоже не стоит. Это может стать дополнительным стрессом. Старайтесь вести максимально приближенный к обычному образ жизни.

❖ *Примите меры безопасности.*

При всем спокойном отношении к ситуации принимайте адекватные меры предосторожности: мойте руки перед едой или после посещения общественных мест, носите с собой бутылочку с дезинфицирующим средством и т.д.

❖ *Позаботьтесь о своем физическом состоянии.*

Придерживайтесь режима сна, отдыха, пейте побольше воды, принимайте душ, следите за дыханием.

❖ *Избегайте бесконтрольного приема успокоительных средств.*

Слишком большое количество успокоительных средств может привести к нежелательным последствиям. Если вам обязательно нужны медикаменты, чтобы успокоиться, лучше обсудить препараты и дозировку с врачом.