**Как преодолеть панику и тревожность при пандемии (коронавирус)**

Автор: педагог-психолог Стойко Светлана Петровна

**Пандеми́я** (от греческого **πανδημία** «весь народ») — это распространение нового заболевания в мировых масштабах. Пандемия происходит, когда появляется новый вирус и распространяется по всему миру и большинство людей не обладает иммунитетом.

**Коронавирус**сейчас - это тренд, который постоянно привлекает внимание. Про него пишут везде. Кто-то пишет про опасность, кто-то - про меры профилактики, кто-то - про лечение, вакцину, многие - про то, что не нужно паниковать. Но одно дело сказать “не паникуйте”, и другое дело не паниковать. Предлагаю вам основные рекомендации тогда, когда речь о том, что вы тревожный человек и вас реально пугает эпидемия.

• Каждый человек должен занять ответственную жизненную позицию, осознать и принять новую, экстремальную логику жизни как собственную реальность, перестроить свой образ жизни, поведение и даже отношение к самому себе и различным сторонам жизни с учетом новых требований.

• Экстремальный стиль существования не говорит о том, что можно капитулировать и терять духовную стойкость, впадать в отчаяние, паниковать и поддаваться апокалиптическим настроениям. Требования новой реальности нельзя не замечать, как нельзя легкомысленно относиться к медицинским и иным рекомендациям.

• Ресурсы личности позволят задействовать активное, оптимистическое, жизнеутверждающее, реалистичное отношение к жизни. Нужно стараться полноценно жить в условиях удаленной работы, не забывая о реальной угрозе и заботясь о здоровье своем и окружающих.

• Узнавать о ситуации с коронавирусом нужно только из официальных источников, а со знакомыми делиться только проверенной информацией. Также следует свести к минимуму обсуждение негативных вопросов, не устраивать споров с окружающими, не ввязываться в перепалки в социальных сетях и мессенджерах, не тиражировать сведения из непроверенных источников.

• Важно работать над собой, чтобы поддерживать психологическую и эмоциональную стабильность, помнить о прошлом и ориентироваться на будущее. Нужно серьезно оценивать связанные с пандемией риски, помнить о возможности летального исхода и сохранять оптимизм, думать и действовать позитивно, сохранять внутреннее и внешнее спокойствие, негатив воспринимать отстраненно, сосредотачиваться на приятных впечатлениях и сторонах жизни. Важно не позволять постоянно прокручивать в голове страхи, а научиться переключаться на текущие вопросы.

• Нужно заботиться о себе других. В условиях самоизоляции и замкнутого образа жизни необходимо распределять время и роли, организовать личное пространство и соблюсти баланс между отдыхом и занятиями. Детям нужно помочь перестроиться, в том числе и по учебе, которая сейчас у многих проходит дистанционно. Нельзя забывать о пожилых родственниках, которым сейчас как никогда требуется поддержка и забота.

• Важно помнить о правилах гигиены и даже в условиях карантина вести здоровый образ жизни, поддерживать иммунитет и делать дыхательную гимнастику. Также необходимо проветривать помещения, потому что патогенный вирус боится кислорода.

• Если заражения коронавирусом избежать не удалось, нужно выполнять предписания врачей, а к болезни отнестись как к испытанию, которое потребует стойкости и мужества.