

Консультация для родителей

СТРАХ СИЛЬНЕЕ ЛЮБОГО ВИРУСА:

КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ПАНИКЕ ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА

Пандемия коронавируса заставила многих людей изменить привычный образ жизни. Большинство людей работают на удаленке или сидят на карантине, фитнес-клубы, театры и кинотеатры не работают, а полки в магазинах пустеют. Даже если вы скептически относились к эпидемии, в новых условиях жизни сохранить абсолютное спокойствие почти невозможно. Как же справиться с тревожными настроениями и сохранить спокойствие в период коронавируса?

Что вас тревожит?

Прежде всего, необходимо оценить, что именно вас тревожит – перспектива заразиться вирусом, пустые полки в магазине или возможность остаться без работы.

Под паникой понимают состояние, которое является следствием сильной стрессовой реакции организма на часто неожиданные и пугающие ситуации. Проявляется она в нарастании страха и нерационального поведения. Нужно научиться распознавать «маркеры своей тревоги». Учащенное сердцебиение, головная боль или головокружение, повторяющееся желание перекусить или, наоборот, отвращение к еде, специфические ощущения в животе или другие телесные проявления. Это могут быть негативные мысли, желание куда-то бежать и срочно что-то делать, кому-то звонить, замирание и стремление спрятаться, лежать и не выходить из дома и т.д.

Если вы нашли у себя маркеры тревоги, то стоит определить, какие стимулы их провоцируют, и устранить их.

Сложно оставаться в покое, если день начинать с просмотра новостей, где основной месседж – это массовая истерия из-за опасности коронавируса. К сожалению, сейчас негативных новостей про коронавирус больше, чем позитивных, а принимаемые властями меры большинством воспринимаются как сигнал тревоги. На фоне пандемии появилось множество фейковых новостей, что «расшатывает» психологическое состояние общества. Чтобы не поддаваться панике, нужно доверять только официальным источникам информации. Если вы все равно чувствуете тревогу, то лучше всего вообще перестать читать новости.

Как страх истощает организм?

Страх намного страшнее любого вируса, так как он за короткое время может вывести из равновесия иммунную систему человека, здесь работает дистресс-синдром Ганса-Селье, когда стрессов слишком много, и у человека нет возможности сделать передышку, в результате организм сильно истощается. Поточные психические нагрузки подкашивают наш иммунитет. Наступает истощение всех трех основных управляющих систем организма: нервной, эндокринной и иммунной.

Как избавиться от страха?

Правильные мысли. Только оставаясь на позитиве, можно наполнить свою жизнь тем, что хочешь, а не тем, чего боишься. Вместо тревожных новостей день стоит начинать с правильных мыслей, можно составить для себя простые аффирмации (утверждения) и сделать их ежедневным ритуалом.

Например, говорите себе: «Сегодня самый лучший день в моей жизни»; «Сегодня у меня будет то, чего я хочу»; «Я самый счастливый человек на земле»; «Я благодарю вселенную за все хорошее, что со мной происходит».

Сохраните привычный режим. Еще один важный момент в борьбе со страхом – сохраните привычный стиль жизни. Это не только режим питания и сна, но и количество работы и физической активности.

Стройте планы. Коронавирус – явление временное, это не повод отказываться от планирования своей жизни и плыть по течению. Можно написать списки желаний и работать со своими убеждениями и страхами. Например, мечтайте о путешествиях, стройте планы на будущее вместе с семьей. Найдите плюсы в сложившейся ситуации и подумайте, как вы можете их использовать, чтобы улучшить свою жизнь.

Смейтесь и шутите. Даже если вам не до смеха – проводите время с семьей весело. Играйте с детьми, смотрите комедии, читайте добрые сказки.

А вместо бесконечных пересылок новостей о коронавирусе в мессенджерах предлагаем вам отправлять друзьям и родственникам карантинку по ссылке:

<https://karantinka.exore.pro/>