

## **Как сохранить психическое здоровье во время пандемии.**

**Жители всего мира сейчас пристально следят за тем, как развивается ситуация с распространением коронавирусной инфекции.**

Ситуация, конечно, отражается на настроениях: кто-то ринулся скупать продукты, кто-то запасается медицинскими масками и антисептическими средствами, кто-то ищет у себя опасные симптомы. Люди с «тонкой душевной организацией» сейчас особо уязвимы. Медики советуют не поддаваться паническим настроениям, так как это может навредить здоровью. Есть ряд рекомендаций, которые помогут устранить тревожность. Всемирная организация здравоохранения советует тем, кто остался дома, не забывать о правильном образе жизни: полноценном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, по электронной почте или по телефону. «Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться», — отмечено в рекомендациях.

Сильное влияние на психику оказывает информационная повестка. Особенно ложные сведения, сгущающие черные краски. Поэтому стоит черпать информацию только из проверенных источников — с правительственных сайтов и официальных аккаунтов организаций здравоохранения. Ограничьте время, которое вы тратите на прочтение и просмотр новостей. «Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру. Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций. Возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке», — рекомендуют специалисты ВОЗ. Вместо того чтобы поддаваться панике, обратитесь к статистике. Может оказаться, что ваш страх сильно преувеличен, ведь коронавирус — заболевание не самое опасное. Например, смертность от этой инфекции составляет меньше 1%, а 80% заболевших выздоравливают без специального лечения. Хотя это,

конечно, не повод отказываться от разумных мер профилактики — регулярно мыть руки, избегать скопления людей и т.д.

Психолог Олеся Курилех считает, что каждый человек способен изменить отношение к негативной ситуации и даже разглядеть в ней плюсы. Например, можно воспользоваться свободным временем на карантине и начать воплощать свои задумки и отложенные дела. — Начать стоит с физических упражнений, — говорит психолог. — Сюда же относится и уборка в доме, работа в огороде, разбор завалов на балконе, прогулка пешком, стирка и другие хозяйственные заботы. Лучше составить список дел и выполнять их по графику. По ее словам, чтобы избавиться от негативных мыслей, достаточно придумать себе увлекательное занятие. Сейчас в свободном доступе есть много онлайн-курсов, мастер-классов. Такие занятия помогут отвлечься, повысить самооценку и уровень стрессоустойчивости.

— Пришло время воплощать свои мечты в реальность. Мечтали научиться готовить вкусные изысканные блюда или заняться йогой? Подойдет все, что способно переключить ваше внимание с раздражающей ситуации в позитивное русло, — советует Курилех.

Старайтесь искать позитив во всем. Родители, наконец, смогут посвятить свое время детям, поиграть с ними, совместно приготовить ужин. Ведь время, проведенное вместе с детьми, является очень важным и необходимым для детей. Родители смогут в Кроме того, время, проведенное дома, — это отдых, возможность прочитать книги и посмотреть фильмы, которые постоянно откладывали. Негативное мышление воздействует на иммунитет, поэтому вероятность подхватить какую-нибудь заразу возрастает. Позитивное настроение, наоборот, придает сил и бодрости.

