**КАК СНИЗИТЬ ПАНИКУ ВО ВРЕМЯ РЕЖИМА САМОИЗОЛЯЦИИ**

Всеобщая истерия и паника наносит едва ли не больший вред, чем сам коронавирус. Итак. Почему так много страха? Как сказала Мария Кюри «В жизни нет ничего, чего стоило бы бояться, есть только то, что нужно понять».

Страх усиливается перед неизвестным - тем, что не объяснено с точки зрения науки, религии, не имеет четких инструкций и гарантий безопасности. И тогда, как в средневековье, у людей включается магическое мышление, домыслы, фантазии. А в эпоху интернета и социальных сетей они распространяются быстрее, чем сам коронавирус.

Получается, что эпидемий целых две — одна связана с вирусом, а другая, медийная, — с дискуссиями вокруг вируса. Соответственно наряду с санитарной, нам необходима информационная и психическая гигиена.

По первой - соблюдайте рекомендации медиков.

По второй - рекомендации психологов ниже.

1. **Сформировать расписание.** Режим самоизоляции - не повод отменять расписание и график. Это первый и самый главный пункт. Все дело в том, что, если просто плыть по течению дня и делать «что хочется и получается», Вы можете тупо провести все время самоизоляции у телевизора с чипсами. Причем так, что Вы даже опомниться не успеете. Проснулись, включили телик - хлопок - неделя прошла. Что было - не понятно. Поэтому график на время самоизоляции - это суперважно. Определяем время подъема, время отбоя, все приемы пищи и все активности. Кто-то говорит: «Как жестко, еще и на самоизоляции расписание». НО по факту нет никакой проблемы. Хотите смотреть сериал или просто лежать и плевать в потолок? Без проблем. Просто ответьте себе на вопрос «сколько это займет по времени и в какие часы?» и внесите этот процесс в расписание. Вы сами полностью определяете свой график. Основная идея - это добавить осознанности все занятиям в течение дня и создать ощущение времени.
2. Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массового психоза», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в одержимость. Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в SMS и социальных сетях. Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из ее защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. На самом деле это только усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. А длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.
3. Возьмите за правило - замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, яркий шарфик, любимая песня, проскочил пробку, купили букет у старушки и так далее. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее.
4. При умственной деятельности на дистанционном доступе отслеживайте сильные телесные и эмоциональные реакции. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны стать сигналом закрыть ноутбук/смартфон и сменить вид деятельности. Выйдите на прогулку или заварите чай.

**Ежедневные мини-тренировки.** Хотя бы 15 минут в день. 15 минут! Вам не нужно много времени. Не нужно куда-то ходить, не нужны тренажеры. Нужна только дисциплина! Все остальное - это отмазки. Самое главное - если Вы внесли тренировку в расписание, то уже без вариантов. Минимум 15 минут должны отзаниматься.

1. Выражайте и проживайте свои эмоции. Любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовую реакцию. Эмпатия - естественное человеческое качество. Хочется плакать? Плачьте. Не подавляйте чувства.
2. Нарисуйте ваши переживания. Достаточно даже обычными восковыми мелками покалякать по листу бумаги до тех пор, пока не спадет напряжение. Затем порвать, выбросить или сжечь.
3. Разрешите себе получать удовольствие. Вы имеете на это право. Может ли у вас быть все хорошо, когда кто-то страдает или вас обязательно накажут? Откуда растут ноги у этой идеи? Напишите топ 50 вещей, которые когда-либо доставили вам удовольствие и ежедневно выполняйте что-нибудь из этого списка. Вирусы боятся людей переполненных жаждой жизни.
4. Помните, кризис - это всегда точка роста. Нестандартные ситуации активируют спящий потенциал, мы развиваем креативность, новые профессиональные навыки, разумное потребление природных, материальных и человеческих ресурсов, заботу о близких и профилактику здоровья, невротические симптомы дают возможность избавиться от них навсегда. Эволюция человечества невозможна без преодоления трудностей. Мы обязательно справимся, укрепим иммунитет, станем здоровее и сильнее!

**Ежедневные развивающие активности.** Например, освоить скоропечатание. Или подтянуть английский. Это может быть рисование картин, вышивание или, например, пазлы. В общем, будет круто выбрать какой-то навык или процесс, который вполне можно прокачать и закончить за неделю.

1. Держите связь с реальностью! И сохраняйте критическое мышление. Принятие реальности происходит через проживание 5 стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Главное не зависнуть в стадии отрицания - не отрицать факт опасности инфицирования, не игнорировать рекомендации медработников и соблюдение режима самоизоляции. Также важно не погрузиться надолого в стадию депрессии - если признаки депрессии длятся 2-3 недели у вас или ваших близких, обратитесь за психологической помощью. Сохраняйте спокойствие и решайте реальные проблемы по мере их поступления.
2. Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Самое время потренировать этот навык. Да, не у всех это получится сразу. Но все-таки это возможно. Например, в период режима самоизоляции сместите фокус вашего внимания на то, что вы сами можете контролировать в своей жизни и на что раньше не хватало времени. Например:

— рацион питания и занятия спортом для укрепления иммунитета;

— разгрести залежи в шкафах;

— сделать генеральную уборку;

— почистить память смартфона и ноутбука;

— посадить цветы и ухаживать за ними;

— пересмотреть любимые фильмы дома вместо премьер в кинотеатре;

— устроить романтический ужин при свечах;

— экспериментировать с рецептами блюд;

— наладить с детьми эмоциональную близость, сказать "я люблю тебя", вместе поиграть, обсудить кино или книгу, испечь пирог, погулять на свежем воздухе, порисовать или побаловаться, перемерять гардероб и научить дочку наносить макияж, а сына мастерить что-то по дому.

**Время с семьей и друзьями.** Самый простой способ - делать каждый день по три звонка разным людям. Бабушки, дедушки, братья, сестры, школьные и университетские друзья, коллеги с предыдущих работ. Составьте список всех тех, с кем было бы здорово пообщаться и кого давно не слышали. Устройте видеосозвоны. Когда, как не сейчас?

А тем, кому действительно сложно справиться со своими переживаниями в этот период, очень страшно за себя или близких, не доводите психику до истощения, панических атак, невроза или депрессии. Обратитесь вовремя к психологу. Для этого сейчас даже из дома выходить не надо.

**Использованные источники информации:**

1. <https://psy-practice.com/publications/psikhicheskoe-zdorove/kak-snizit-paniku-vo-vremya-karantina/>

2. <https://vc.ru/life/116467-koronovirus-kak-perezhit-karantin-i-vyyti-iz-nego-pobeditelem>