



# **ЯК ЗАСПОКОЇТИСЯ В РОЗПАЛ ПАНДЕМІЇ?** **(КОРОНАВІРУСНА ПСИХОЛОГІЯ)**

## **1. ДІЛІТЬСЯ ТИМ, ЩО ВИ ВІДЧУВАЄТЕ**

Якщо ви скажете людині не хвилюватися, навряд чи це її заспокоїть. Так само це не заспокоїло б і вас.

Натомість прийміть саму ситуацію і своє ставлення до неї.

***Пам'ятайте, у вас є право хвилюватися, але ви також можете більш конструктивно вирішити цю проблему.***

## **2. ПЕРЕСТАНЬТЕ ЧИТАТИ І ДИВИТИСЯ НОВИНИ НА ДЕЯКИЙ ЧАС**

Скоротіть час перегляду новин до 15 хвилин на день, щоб знати основні події (важливо: переконайтеся, що ці новини надходять з надійних джерел.)

***Займіться більш продуктивною діяльністю, наприклад, турботою про сім'ю, закінчіть робочі завдання або виділіть час для відпочинку.***

Обмеження перегляду новин і переорієнтування своєї уваги на повсякденні справи допоможе вам заспокоїтися та зменшити страхи через коронавірус.

## **3. СКЛАДІТЬ ГРАФІК «ЧАСУ ДЛЯ СТУРБОВАНОСТІ»**

Протягом дня виділіть 15–20 хвилин і зустріньтеся зі своєю стурбованістю вічна-віч. Якщо стурбованість, пов'язана з COVID-19, не покидає вас протягом дня, запишіть її і пообіцяйте собі: «Я займуся нею десь о третій». Коли настане час для стурбованості, запитайте себе: мої негативні думки є продуктивними чи непродуктивними?

Продуктивна стурбованість відрізняється від непродуктивної. У результаті продуктивної стурбованості ви починаєте робити щось корисне вже сьогодні. Наприклад, що ви можете зробити, щоб зменшити ризик? ***Мити руки, використовувати серветки – виконувати всі поради Центрів з контролю і профілактики захворювань.*** Це продуктивні дії.

Непродуктивна стурбованість – це коли ви запитуєте себе: «Що, якщо?..» Наприклад, «Що, якщо я буду йти вулицею і хтось кашляне на мене? Що, якщо я був на зустрічі і випадково торкнувся когось зараженого?» Ми не можемо на це впливати, тому ця стурбованість є непродуктивною.

## **4. ОЦІНЮЙТЕ ОБ'ЄКТИВНО**

Ваша мета – не позбутися стурбованості, а оцінити її об'єктивно. Розумно, коли лікарні та уряд стежать за цією ситуацією, оголошують карантин і встановлюють обмеження для зменшення розповсюдження. Це може викликати занепокоєння в соціумі, але пам'ятайте, що урядовці та посадовці галузі охорони здоров'я вживають заходів, які порушують повсякденний уклад життя людей, для того щоб підготуватися до ситуації та вирішити її.

Вжиття усіх цих запобіжних заходів не означає, що події розгортатимуться за найгіршим сценарієм.

Знайдіть баланс між тим, щоб дотримуватися належних рекомендацій щодо гігієни та менше і рідше відчувати стурбованість. Не будьте вкрай самовпевненим чи нерозумним, ігноруючи доцільні рекомендації, а радше запитайте себе, є ваші думки продуктивними чи непродуктивними.

***Ви не можете контролювати все, але ви можете контролювати те, на тому зосереджувати свою увагу, і можете подбати про себе, займаючись фізичними вправами, правильно харчуючись та проводячи час з родиною.***