



Зайти за страх

1. Принимайте меры предосторожности.

Как и грипп, коронавирусы распространяются при повседневном контакте, при прикосновении, кашле или чихании. Поэтому нужно:

Оставаться дома и не ходить на работу и в общественные места, почувствовав недомогание. Воздерживаться от близкого контакта с больным и соблюдать правила гигиены.

Регулярно мыть руки горячей водой с мылом не менее 20 секунд, особенно придя домой с улицы и перед едой.

Носить с собой небольшую бутылочку дезинфицирующего средства для рук и регулярно им пользоваться.

Поддерживать иммунную систему, правильно питаться, высыпаться и заниматься спортом.

2. Ограничивайте потребление медиаконтента.

Если хочется получить свежую информацию, стоит обратиться к проверенным официальным ресурсам.

3. Используйте свой опыт преодоления трудностей.

Независимо от того, что стало поводом для беспокойства, используйте проверенные способы борьбы с ним. Может, вам поможет внутренний диалог. Может, удастся противопоставить страхам основанную на фактах аналитику. Или поговорить о волнении с другом, с членом семьи.

Один из психологических приемов, называется «зайти за страх». Когда страх большой, он давит своим объемом, и весь наш организм боится даже взглянуть в эту сторону. Страх становится всепоглощающим, как чёрная дыра.

А если в неё заглянуть? Вот, к примеру, это случилось, и? Что будете делать? Каковы ваши действия? Можно провести своеобразные учения.

Мозг перестаёт бояться, снижает силу страха и начинает планировать выход из ситуации на случай паники. Это очень важная перенастройка. Очень важно выйти из этого упражнения не в панике, а с четким алгоритмом действий.

Берегите себя и своих близких!

Психолог Е.И. Буглак