**Коронавірус, паніка і карантин. Як встояти психологічно**

*11 березня*[***ВООЗ оголосила пандемію***](https://www.pravda.com.ua/news/2020/03/11/7243253/)*у зв'язку з поширенням коронавируса в світі.*

*В Україні, як і в багатьох інших країнах,*[***ввели карантин***](https://www.pravda.com.ua/articles/2020/03/11/7243269/)*.*

*Такі заходи передбачувано викликали першу хвилю паніки – люди****[скуповують продукти в магазинах](https://life.pravda.com.ua/society/2020/03/3/240070/" \t "_blank)****, захисні маски та антисептичні засоби в аптеках.*

**1. Під час епідемії дотримуйтесь [рекомендацій ВООЗ](https://cutt.ly/4tsZvYu" \t "_blank)**.

Знання про те, як правильно поводитися у критичній ситуації, знижує тривогу.

**2. Намагайтеся не блокувати свої почуття.**

Боятися – нормально, відчувати безсилля, сумувати – теж.

"Відключити почуття" означає перестати бути в контакті з собою. А це значить, рано чи пізно почуття дадуть про себе знати, тільки їхня сила може стати деструктивною.

Легалізація негативних емоцій знижує напругу, психіка перестає "викручуватися" від необхідності постійно тримати почуття під замком.

**3. Що робити, якщо тривога зашкалює?**

Поглинаючи велику кількість інформації, ми піддаємося так званій соціальній тривозі.

Завдяки інтернету і соцмережам, події, що відбуваються на іншому кінці планети, сприймаються так, ніби вони відбуваються у нас вдома. Така розмитість кордонів посилює занепокоєння і почуття незахищеності.

Справитися з ними допоможе елементарна інформаційна гігієна. Намагайтеся обмежити кількість інформації, яку ви споживаєте, зменшіть кількість часу, проведеного за читанням новин і в соцмережах.

Оберіть ті джерела інформації, яким довіряєте, і відправте у бан тих, хто розганяє паніку.

**4. Знаходьте час тільки для себе і наповнюйте себе ресурсом.**

Цей пункт особливо важливий для батьків, які перебувають на карантині з маленькими дітьми.

Турбота про тих, хто від нас залежить – складна фізична і емоційна робота, яка вимагає багато ресурсів. Якщо їх не поповнювати, ваш сосуд швидко вичерпається, і ви відчуєте емоційне вигорання.

Створіть свій власний щоденний ритуал – займіться тим, що приносить вам задоволення. Спорт, будь-які види творчості, прогулянки, просто відпочинок підійдуть.

Головне – щоб у цей час вас ніхто не чіпав і ви могли розслабитися на самоті.

Так, я знаю, як складно організувати собі "самотність" в декреті. Але [подивіться](https://cutt.ly/VtsCl1k" \t "_blank) на цю маму! Вона відмінно впоралася, облаштувавши "притулок" у власній квартирі :)

**5. Сон (мій улюблений пункт :) Фізичні навантаження (так-так!). Регулярна здорова їжа. Задоволення**.

Всі ці речі здаються банальними, але допомагають справлятися навіть з сильними стресами.

Недостатній сон і погана його якість – один з головних супутників депресії. А безперервний (бажано не менше 8 годинний) сон піднімає настрій, зміцнює пам'ять і знижує больові відчуття.

Автор популярної книги "У пастці депресії" Алекс Корб пояснює, як під впливом сильного або тривалого стресу порушується робота мозку і формується "спадна спіраль" депресії.

"*Зменшити ефект стрес-факторів можна по-різному: фізичною активністю, прийняттям рішень, поліпшенням гігієни сну, споживанням екологічно чистих продуктів, проявом почуття подяки по відношенню до оточуючих і розвитком соціальних зв'язків*", – зазначає він.

Рекомендую прочитати цю книгу повністю, в ній багато корисних порад про те, як впоратися з депресивними і тривожними станами.

До речі, додатковий час для читання і навчання може стати непоганим бонусом під час карантину.