

## **КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ И ПАНИКОЙ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ**

Стремительно развивающаяся ситуация с COVID-19, вынужденная самоизоляция сказываются на эмоциональном состоянии населения. Люди по-разному переживают эти обстоятельства и, соответственно, по-разному реагируют на них. Одни игнорируют, другие испытывают волнение разной степени тяжести, боятся, а кто-то испытывает обиду, злость и ищет виноватых в происходящем.

Вероятно, пугает не только сам вирус, но и информационная лавина, от которой сложно себя отгородить.

### **Практические рекомендации для тех, кто испытывает дискомфорт в связи с вынужденной социальной изоляцией.**

1. Если вы испытываете тревогу или психологический дискомфорт, то можно воспользоваться профессиональной помощью и обратиться к психологам служб круглосуточной психологической поддержки.
2. Поддерживайте онлайн-связь со своими друзьями и семьей. Подготовьтесь к проведению времени дома, продумайте, чем займете себя, детей.
3. Концентрируйтесь на реальности, рассуждайте о том, что происходит, но не находитесь в информационном потоке круглые сутки, приобретайте те знания, которые уменьшат панику.
4. Признайте за собой право бояться и тревожиться. В экстремальных ситуациях это нормально. Выпишите свои страхи. Оцените их на объективность. Отделите те, с которыми можно справиться реальными действиями (ухудшение экономической ситуации в семье, ухудшение

- здоровья и т. п.), от субъективных («карантин продлится вечность», «жизнь никогда не будет прежней» и пр.). Если любите рисовать, рисуйте свои иррациональные страхи, пишите о них рассказы, ведите дневник.
5. Применяйте техники работы с иррациональным мышлением и катастрофизацией с помощью юмора и рациональных аргументов.
  6. Учитесь, осваивайте новое. Если вы давно хотели пройти онлайн-курс, но не было времени, то сейчас оно наступило. Вспомните о своих хобби — рисуйте, танцуйте, пишите рассказы о том, как переживаете пандемию. Творчество и обучение — отличный способ вернуть себе контроль над жизнью.
  7. Наводите порядок — дома, в документах, семейных архивах фотографий — то, на что всегда не хватает времени.
  8. Отмечайте хорошее в каждом дне, пусть самое минимальное. Разговор с другом/подругой, чтение интересной книги, зарядка, игра с детьми, красивый закат из окна, запах ароматической свечи — все годится для такого списка в конце дня.
  9. Используйте любые практики релаксации, чтобы снизить стресс и беспокойство (медитации, практики осознанности, дыхательная и телесная гимнастика). Используйте подручные приложения.

### ***1. Аутогенная тренировка по А.Т. Филатову***

- *Сядьте в удобное положение, закройте глаза, расслабьтесь.*
- *Начните повторять про себя «Я спокоен» (произнося эти слова, вы чувствуете успокоение во всем теле), произнесите еще раз.*
- *Произнесите: «Я действительно чувствую как приятное спокойствие как бы наполняет все мое тело. Мышцы лица полностью расслабились, расслаблены мышцы лба, расслаблены мышцы глаз. Расслаблен язык,*

*расслаблены губы, расслаблены мышцы нижней челюсти. Мое лицо полностью расслабилось».*

- *Мышцы шеи полностью расслабились*
- *Мышцы рук полностью расслаблены*
- *Мышцы груди полностью расслаблены*
- *Мышцы живота полностью расслабились*
- *Мышцы голени полностью расслабились*
- *Расслабление (успокоение) внутренних органов.*
- *«Мое сердце совсем успокоилось, мое дыхание спокойное, мне дышится легко, дыхание стало совершенно спокойным. Воздух свободно входит в легкие, чувствуется приятное спокойствие в брюшной полости. Я ощущаю полное приятное успокоение. Я полностью успокоился, я действительно совершенно спокоен»*

## **2. Медитация принятия**

- *Сядьте удобно — на стул, опустив стопы на пол или со скрещенными ногами. Руки можно положить на бедра.*
- *Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через нос. Почувствуйте, как при этом живот поднимается и опускается.*
- *Прислушайтесь к окружающим звукам. Отмечайте, сколько их. Если возникают попутные мысли — оценка, осуждение, раздражение, — просто позвольте им уйти, не цепляясь за них.*
- *Переставайте концентрироваться на дыхании и, оставаясь сосредоточенными на настоящем моменте, отмечайте возникающие мысли и чувства. Возможно, вы заметите определенный дискомфорт, ощутите что-то или начнете думать о том, что нужно сделать сегодня.*

- *Когда мысль возникает, отпускайте ее, не оценивая и не развивая. Просто проговаривайте про себя «мысль», не идентифицируя себя с ней. Наблюдайте за каждым моментом без анализа.*
- *Теперь представьте ситуацию, с которой вам трудно смириться.*
- *Напомните себе, что такова реальность. Эти болезненные события иногда происходят с нами, нашими близкими и всем миром.*
- *Признайте, что не можете знать обо всех факторах, ставших причиной этого события.*
- *Признайте: то, что произошло, уже произошло. Нельзя изменить прошлое.*
- *Проговорите про себя: «Чтобы добиться эффективного разрешения этой ситуации, я должен признать ее реальность».*