

Рекомендации психолога, как не поддаваться панике в условиях пандемии

Как не поддаваться паническим настроениям и сохранить здравомыслие в условиях коронавирусной пандемии.

[Ссылка на материалы из постоянной рубрики "Вечернего Челябинска" - "Консультация психолога"](#)

– В последнее время страшно смотреть новости, узнавать что-то про распространение коронавируса COVID-19. Если честно, нервы уже натянуты. Думаю, в такой ситуации многие. Как справиться со всем происходящим и сохранить психологическое здоровье в условиях объявленной пандемии?

На вопрос отвечает психолог **Оксана Ледкова**.

В ситуации, когда про пандемию коронавируса говорят повсюду, происходит информационная атака, тяжело сохранить здравый смысл и не потерять гармоничное психологическое состояние. Однако, не стоит забывать, что мы уже сейчас, сегодня, живем в этой ситуации и многое зависит от нас самих. Мы сами совершаем тот или иной выбор – поддаваться информационной зависимости и, следовательно, эмоциональному перевозбуждению или четко спланировать этот период времени с пользой для себя и своих близких.

Рекомендации: постарайтесь относиться к данной ситуации более спокойно. Не нужно паниковать и проявлять чрезмерную тревогу. В ситуации стресса наш иммунитет снижается, а мы хотим быть крепкими и здоровыми и психологически и физически!

В любой сложной ситуации всегда выручает взаимопомощь и взаимоподдержка. Позвоните своим родственникам, близким людям, друзьям, знакомым, поинтересуйтесь, как у них дела, как настроение. Проявите участие и заботу, даже через дистанционный разговор, поддержите своих близких подбадривающими словами. Здесь не помешает и ваше чувство юмора и оптимизма, оно, кстати, снижает в организме уровень стрессогена.

Важно, в данной ситуации увидеть и оценить ее положительные стороны. Если вы остаетесь дома и работаете онлайн, это означает, что можно подольше поспать, не бегать галопом по утрам собирая всю семью в садик, школу, на работу. Также, можно больше времени уделить и себе, и уходу за собой, своими вещами, своим жилищем. А еще вы ежедневно не тратите драгоценное время на дорогу до работы.

Хорошо воспользоваться данным временем для избавления от вредных привычек. Сейчас есть возможность расписать план «правильного питания» и поддерживаться его. Никто и ничто не мешает заняться «домашним» спортом – гимнастика, йога, аэробика, скакалка, обруч, турник – всё это можно делать вместе с детьми.

Используйте это время для саморазвития! Сейчас в интернет-пространстве много различных предложений по дистанционному обучению и повышению квалификации. Смело можно освоить вторую профессию или повысить

уровень профквалификации обучаясь на дистанционный курсах. Для детей появилась масса онлайн-ресурсов для обучения, развития и интересного проведения досуга. Например:

-[Бесплатная онлайн-школа](#)

-[Учи.ру](#)

-[Учимся играя. Портал для детей](#)

Оцените уникальную возможность побыть все вместе – одной семьей и никуда не торопиться! Сейчас самое время активно обратить внимание на своих любимых детей, которым явно не хватало внимания мамы или папы. В спокойной, неторопливой обстановке вместе с ребенком полистайте, почитайте его любимые книги, вместе порисуйте, пораскрашивайте или просто поговорите... А еще есть время, наконец то, научить ребенка играть в шахматы и шашки. Организуйте домашние турниры по прыжкам в высоту, ширину, длину или скоростное «Лего-конструирование». Никто не отменял настольные игры в «Морской бой», «Крестики-нолики», «Крокодил» и др. А сколько совместной радости детям и родителям принесет «Твистер»!

А еще всей семьей можно полистать семейный фотоальбом и показать и рассказать своим детям о бабушках и дедушках, о предках, которые жили и защищали свою Родину. Используйте это время для объединения семьи и создания новых семейных традиций, которые вы вместе будете укреплять и сохранять.

Карантин закончится, история с пандемией уйдет в прошлое, зато лично вы извлечете для себя максимально возможную пользу из сложившейся ситуации.

Вместе сохраняем оптимизм и укрепляем психологическое здоровье!