



ГАОУЗ «Областной клинический наркологический диспансер»

Отдел профилактики наркологических расстройств

### *Как сохранить психическое здоровье и справиться с тревогой в условиях пандемии*

Поддаваться панике, безусловно, не стоит. Человек, находясь в паническом или чрезмерно тревожном состоянии, теряет способность трезво мыслить.

Для себя необходимо выяснить истинные причины тревоги - это поможет осознанию своего положения во всей этой ситуации и более легкому преодолению тревожного состояния.

**Стоит задать некоторые вопросы самому себе и проговорить их вслух:**

- **«Чего я боюсь?»** (перечисление поможет ослабить психоэмоциональное напряжение, понять истинную причину страха)

- **«Могу ли я повлиять на это?»** (принять ситуацию как неизбежную, если мы не можем повлиять на ситуацию - это значит необходимо изменить отношение к ней. В условиях вспышки карантинной инфекции следует обратить внимание на то, какова вероятность заболеть и как это предупредить. Методы профилактики в данной ситуации уже довольно известные и единственное что мы можем сделать - это строго соблюдать их, а также приложить максимум ответственности за свое здоровье на себя).

- **«Как я чувствую тревогу в своем теле?»** (следует определить конкретное место локализации страха и его проявления. Проговорить обнаруженное вслух. Выполнить любое физическое упражнение – это поможет переключить себя на двигательную активность и напряжение ослабнет).

Данные вопросы помогут осознать и преодолеть чувство «страха», а страх - это производная от нашей тревоги.

#### **Вот несколько ПРОСТЫХ ПРАВИЛ по преодолению тревожного состояния:**

1. Начать с того, чтобы разрешить себе тревожиться. Для тревоги есть основания, жизнь меняется, требуется адаптация к ситуации, масштаб которой трудно понять. Поэтому начните с того, что перестаньте упрекать себя за тревогу и стремиться от нее избавиться.

2. Важнейший фактор - тщательный выбор источников информации и в целом сокращение их количества. Необходимо ограничить и фильтровать информацию, которую Вы получаете. Выбирайте один портал, например, сайты: Роспотребнадзора, ВОЗ, Минздрава...

**ПОМНИТЕ!** Стремление к чтению негативной информации и концентрация на плохом увеличивает чувство тревоги! Следует установить строгое ограничение для себя по времени пребывания на сайтах и в социальных сетях. Отключите звуковые сигналы сообщений мессенджера. Ведите поиск хороших новостей!

#### **Упражнение для снятия тревожного состояния:**

«Зафиксируйте сколько плохих новостей вы узнали сейчас. Следующий шаг – скажите «Стоп» и найдите столько же хороших новостей».

3. Физические упражнения помогают убрать телесное напряжение. Можно выполнять любые упражнения (простая двигательная активность, любые дыхательные практики, йога и т.д.). Ванная перед сном, проветривание, душистый чай, ароматерапия, являются неотъемлемой частью снятия напряжения.

4. Необходимо поддерживать общение с близкими людьми и друзьями (обсуждать книги, фильмы, вспомнить о прошедших событиях и встречах). Это можно осуществлять по телефону, SKYPE, интернет). Это помогает избегать одиночества и замыкания на негативных эмоциях.

5. Установить для себя режим дня (просыпаться в одно и то же время, в определенные часы читать литературу, установить время для просмотра, например, любимых передач или видеороликов, то есть создать ритуальность. Это один из способов справляться с непредсказуемостью).

6. При нарастающей тревоге можно обратиться на:

**«Телефон доверия» 8(3532) 57-26-26** (ежедневно с 8:00 до 20:00) и проконсультироваться с психологом.

**Помните, что такая ситуация не может длиться вечно и она скоро закончится! Как бы страшна не была тревога на первый взгляд, от неё можно избавиться!**

**Берегите себя и своих близких!**