

# КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ПАНИКЕ ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА

Всемирная организация здравоохранения объявила коронавирус COVID-19 пандемией. На фоне новостей у людей растет уровень тревожности. Специалисты Московской службы психологической помощи населению подготовили рекомендации, как не поддаться панике и сохранить спокойствие.

## 1 ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

Далеко не вся информация в сети достоверна. В одних источниках преуменьшают угрозу, в других – преувеличивают. Доверяйте только официальным источникам! Не перегружайте себя лишней информацией.



## 2 ТРЕВОГА – ЭТО НОРМАЛЬНО

В психологии есть термин «невротическая тревожность», когда в случае неизвестной опасности наше сознание просчитывает наперед все возможные варианты исхода и способы защиты. Это естественное состояние, присущее здоровой психике. Не пытайтесь отрицать эту тревогу, это здоровая реакция организма.

## 3 СНИЖАЕМ ТРЕВОЖНОСТЬ: УПРАЖНЕНИЯ И ПРИЕМЫ

**Расслабьтесь.** Займите удобное положение, снимите часы и ремень, чтобы не испытывать дискомфорт. Закройте глаза, постарайтесь сконцентрировать внимание на внутреннем состоянии тела и физических ощущениях.

**Дыхательная гимнастика.** Если вы чувствуете, что близки к панике, сделайте глубокий и плавный вдох, а затем медленно-медленно начинайте выдыхать, считая про себя до 10. Повторите несколько раз, пока не почувствуете облегчение.



## 4 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

Если вы чувствуете, что не в силах справиться с тревожным состоянием, пожалуйста, обратитесь за квалифицированной помощью к психологам.

Круглосуточно в Москве работает телефон неотложной психологической помощи «051» (с городского), «8 495 051» (с мобильного), а также онлайн-чат на сайте [www.msph.ru](http://www.msph.ru)