



Гульнара Манёрова – клинический психолог Мордовской республиканской клинической психиатрической больницы. Каждый день пациенты приходят к ней со своими проблемами. Сейчас ввиду сложившейся эпидемиологической обстановки прием пока не проводится. Но сейчас, наверное, всех нас волнует одна проблема – распространение новой коронавирусной инфекции, режим самоизоляции. Как не поддаться панике, не потеряться в потоке информации о болезни? Гульнара Манёрова дает свои рекомендации:

- В период самоизоляции, карантина мы сталкиваемся с рядом проблем, как не заболеть, не поддаться панике, ужитья всей семьей в одной квартире, постоянно находясь рядом и при этом избежать ссор, учесть личное пространство и интересы каждого. Одинокие люди могут столкнуться с усилением чувства тревоги, ненужности, страхом остаться без помощи.

Как же сохранить свое психическое здоровье и не поддаться панике? Наша психика довольно адаптивна и со временем перестроится к «новой жизни». Нас пугает не сам вирус, а чувство неопределенности, неизвестности, неуверенности. Постарайтесь быть внимательнее к себе и своим близким. Избегайте погружения в эмоцию тревоги, многие пребывают в стрессовом состоянии из-за тревожных новостей. Не стоит поддаваться панике. Сохраняйте трезвый рассудок. Волноваться и переживать за свое здоровье и здоровье близких, в сложившейся ситуации – нормально. Мы не можем запретить себе думать, это бесполезно, но нужно постараться настроить себя на лучшее, чтобы тревожные мысли не захватили вас целиком. Постарайтесь ограничить потоки информации, которая тревожит и расстраивает вас. Быть в курсе событий или постоянно мониторить все, что есть в интернете на волнующую вас тему - это разные вещи. Не усугубляйте тревожное состояние, внимательно относитесь к информации, пользуйтесь только проверенными источниками. Не верьте всему, что говорят. По возможности следует меньше времени уделять интернету. Если неприятные чувства захватывают вас, постарайтесь переключить внимание с волнующей вас темы, займитесь чем то, что потребует от вас концентрации внимания. Очень помогают физические упражнения, дыхательная гимнастика, приятная музыка, чтение книг,

просмотр фильмов, игры с детьми. Старайтесь замечать приятные мелочи. Учитесь расслабляться. Не замыкайтесь в себе, даже если вы переживаете карантин в одиночестве, можно поддерживать общение с приятными вам людьми с помощью телефона, мессенджеров, видеосвязи.

Мы не в силах повлиять на происходящее в мире, но мы можем управлять собственным уровнем стресса. «Если не можешь повлиять на ситуацию, поменяй свое отношение к ней!» В нашем организме все взаимосвязано, и психическое здоровье влияет на физическое состояние, как и наоборот, чем больше мы погружаемся в стресс, панику, тревогу, тем слабее наша иммунная система, и мы больше подвержены внешним воздействиям. Нужно принять мысль, что на ситуацию во всем мире вы повлиять не можете, но вы можете создать комфорт и безопасность для себя и своих близких. Будьте ответственнее, соблюдайте меры предосторожности, не стесняйтесь выходить на улицу в маске, перчатках, это уважение к собственному здоровью и к безопасности окружающих.