



## Как не поддаться панике во время карантина

Сегодня мозг большинства из нас настроен на информацию «а что там с коронавирусом?». Мы регулярно мониторим новости, отслеживаем статистику, обмениваемся мнениями в социальных сетях. Из-за пандемии коронавируса многих людей охватывает паника и страх заразиться COVID-19.

Кто-то читает новости об этом, сохраняя спокойствие, а для кого-то – это источник нарастающей паники.

Тревога, подпитываемая страхом, – основа инстинкта самосохранения, схема действия которого остается неизменной со времен праотцов человечества.

Впадение в панику проблему не решит, а вот психика, вероятно, пострадает. И возможность трезво оценивать ситуацию, оперативно принимать решения в критические моменты снизится.

### **Вот несколько методик, которые действительно помогают снизить уровень страха:**

#### **1. Фильтруйте источники информации**

Читайте новости только на проверенных ресурсах, которым можно доверять.

Меньше комментируйте и распространяйте информацию о коронавирусе. Чем больше втягиваетесь в разговоры, которые нагнетают ситуацию, тем более страшную картину рисует мозг. И чем гуще становятся «краски», тем труднее «лучу» рациональности пробиться сквозь них и достучаться до вас.

#### **2. Практикуйте диджиталдетокс**

Лучше потратьте время, которое проводите в интернете, на общение с родными, изучение иностранного языка, чтение.

Наконец, научитесь готовить новое блюдо. Это поможет вашей психике отдохнуть и «очиститься» и позволит более спокойно и рационально обрабатывать информацию.

#### **3. Разработайте план действий**

Разработайте и запишите план действий на разные случаи: эпидемии и ограничения передвижения, болезни коллег или людей, с которыми вы были в контакте, вашей болезни или родных и т. п.

Опишите подробно свои действия в каждом случае. Это даст вам ощущение контроля и понимания, что вы сможете справиться с любой ситуацией.

#### **4. Записывайте то, что волнует**

Это поможет перенести тревогу в другую плоскость (на бумагу) и немного успокоиться.

Кроме того, волнения вредит сну. А, как известно, недосыпание ослабляет иммунитет и делает вас более уязвимыми к болезням.

#### **5. Будьте здесь и сейчас**

Волнение и тревожность – это проекция себя в будущем. Если есть реальные причины, которые угрожают здоровью, вашему или близких, подумайте, как можно минимизировать или устранить их.

Но если этот страх вызывается просто прочтением новостей, попробуйте отпустить его и сосредоточиться на том, что действительно происходит здесь и сейчас.

#### **6. Переключайте деятельность**

Переключитесь на выполнение монотонных домашних дел, как только начали чувствовать, что страх и паника нарастают.

Стирка, уборка, приготовление пищи дают определенный релакс и возможность отвлечься от факторов стресса.

#### **7. Говорите о чувствах**

Говорите с родными и близкими о своих чувствах. Или же обратитесь к психологу. Испытывать страх и тревогу не стыдно. Более

того, волноваться о здоровье и жизни, своих и родных – естественно.

Разговор с близкими или специалистом поможет успокоиться и посмотреть на ситуацию под другим углом.

#### **8. Сконцентрируйтесь на позитиве**

Наш мозг острее реагирует на негативные события. Кроме того, он склонен делать из неизвестного плохое. Поэтому нам кажется, что вокруг больше негатива, чем позитива. А инфопространство усиливает это ощущение.

Результаты исследований показали: чтобы нивелировать влияние одной негативного события, нужно в среднем три позитивных. То есть, чтобы успокоиться, вам придется читать в три раза больше позитивных новостей.

Если их найти не так просто. В таком случае уменьшите количество негатива, и выполнить эту задачу будет гораздо проще. Это действенная духовная практика, которая поможет осознанно относиться к собственной реакции на события и успокоит тот участок мозга, который вызывает эмоции.

### **Справиться с паникой непросто, но возможно. Главное – искреннее желание и работа над собой. Желаю всем нам крепкого здоровья и спокойствия.**



## Один дома: 5 идей, чем заняться на карантине в связи с коронавирусом

### 1. Сходить в виртуальный музей

Заккрытие музеев по всему миру – еще не повод отказаться от их посещения. Погулять по Пушкинскому музею, Лувру, Галерее Уффици, Эрмитажу, а также крупным подмосковным музеям можно в интернете.

В онлайн-галерее Лувра можно увидеть 35 работ, в том числе «Мону Лизу» Леонардо да Винчи, «Кружевницу» Яна Вермеера, скульптуру



Венеры Милосской и другие.

Во флорентийскую Галерею Уффици можно заглянуть через Google Arts&

Culture, чтобы увидеть и «Рождение Венеры» Боттичелли, и «Медузу» Караваджо, и «Поклонение волхвов» да Винчи и другие работы без толп туристов.

В виртуальном туре Пушкинского музея можно посмотреть всю основную экспозицию главного здания – полотна Дега, Моне, Писсаро, Ренуара, Ван Гога, Шагала и других мастеров. Предусмотрена навигация по этажам.

Из зарубежных музеев также доступны онлайн музей Прадо в Мадриде, музей Орсе в Париже и другие.

Прогуляться онлайн можно и по петербургскому Эрмитажу. Для удобства виртуальных посетителей коллекцию можно смотреть по эпохам, темам и рубрикам.

### 2. Посмотреть спектакли и концерты в смартфоне

Даже самые традиционные театры в последние дни активно переходят в онлайн: выкладывают в открытый доступ архивные спектакли и показывают новые постановки в режиме реального времени.



ONLINE TEATR | Прямые трансляции спектаклей Театр в любой точке планеты. (<https://vk.com/onlineteatr>)

### 3. Бесплатно пройти онлайн-курсы

Возможно, единственный плюс коронавируса – возможность усовершенствовать свои навыки. Тем более, бесплатную подписку на курсы открыли Санкт-Петербургский госуниверситет, Coursera, Arzamas и другие платформы.

### 4. Смотреть фильмы в онлайн-кинотеатрах

Об узниках карантина позаботились и российские онлайн-кинотеатры.



### 5. Займитесь спортом

Во время самоизоляции одна из самых больших опасностей — вращаться в диван или стул. Так как выходить никуда не нужно, то и обычные ежедневные активности выпадают из расписания: нет дороги до работы, школы, нет прогулок и встреч с коллегами, на которые нужно идти. Следить за активностью особенно важно.

Тем не менее, постарайтесь не вращаться в кресло. Приучите себя начинать день с прыжков, делать по 50 приседаний до еды и растяжку — перед сном. Карантин когда-нибудь закончится, а привычка останется.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» №14 г. Калуги

Памятка

## Как не поддаваться панике



Г.Калуга,2020