

## **Советы психолога «Что предпринять, чтобы устранить тревожность при мыслях о возможной опасности заболеть коронавирусом»**

Новости об эвакуации людей из Китая, новых жертвах и возможных методах борьбы с захватившим умы всего мира вирусом возникают в СМИ ежедневно. И хотя само заболевание еще не добралось до многих уголков мира, люди действительно переживают и начинают паниковать. Некоторые не только наотрез отказываются посещать места массовых скоплений людей, но и вообще лишний раз выходить на улицу. В нашей статье даны советы о том, как сохранить спокойствие и устранить возможную панику:

1. Получите больше объективной информации. Если вам действительно страшно, скорее всего, вы сами додумали некоторые факты и лишний раз «накрутили» себя. Возможно, вам поможет больше узнать о новом заболевании, а также сравнить статистические данные с другими вирусными инфекциями в прошлом.
2. Уменьшите количество стресса в своей жизни. Постоянно находясь в информационном и событийном потоке, человек часто не успевает переработать все полученные из внешней среды данные. Страшные новости о распространяющемся вирусе только усиливают тревогу и без того вечно взволнованных и напряженных жителей крупных мегаполисов.
3. Исключите «самокопание». Всем известно, что когда человек пытается найти симптомы заболевания и самостоятельно поставить себе диагноз, используя список из Интернета, у него наверняка совпадет как минимум половина пунктов, хотя на самом деле он может быть вполне здоровым и жизнеспособным. Таким образом работает самовнушение, в результате которого человек действительно может почувствовать себя хуже даже на физическом уровне.
4. Отнеситесь к беспокойству с вниманием. Если вы поймали себя на мысли, что только и думаете и говорите о возможной опасности коронавируса, немедленно прекращайте. Постарайтесь самостоятельно уводить свои мысли и разговоры от этой темы, а если у вас не получается, обратитесь к психологу. Также будьте внимательны к вашим близким и постарайтесь оказать им посильную психологическую помощь, если заметите тревогу в их каждодневном состоянии.