

Як врятуватися від ПАНІКИ у період пандемії:

Беззаперечно, коронавірус кардинально змінив та змінює життя не лише нашої країни. Сучасній людині досить складно перебувати в ізоляції, і це стосується не лише обмеження пересування, соціальних контактів, роботи, відпочинку, хобі.



**Наш порятунок – у наших руках,
вірніше – у наших думках....**

У психології існує п'ять стадій прийняття стресової події, які цілком можна застосувати й до прийняття пандемії коронавірусу:

1. Заперечення, яке фактично рятує психіку від гостроти удару на початку. На кшталт «так це десь там, у китайців», «до нас не дійде».
2. Злість — маркер болю: несправедливо й боляче, цього не має бути, пошук винних. Чадо протестує та сперечається із дорослими. Усе тому, що в ізоляції діти не можуть жити нормальним, звичним для них життям.
3. Торг — дії направлені на ухилення від удару (ознайомлення з рекомендаціями МОЗ, симптомами, покупка антисептиків і масок).
4. Депресія — приходиться повне усвідомлення того, що відбувається насправді.
5. Прийняття — інтенсивність емоцій поступово знижується, з'являється



Правила спілкування ід час пандемії.

1.Напад паніки можна впізнати за такими головними ознаками:

*стається раптово;

*супроводжується сильними почуттями страху і неспокою;

*пік інтенсивних переживань триває відносно коротко. Під час атаки вам може здаватися, що вона триває нескінчену кількість часу, а після неї залишається неприємне відчуття ще на деякий період.

2.Важливо зрозуміти, що панічна атака починається **від миттєвого потоку думок**. Думка про те, що «я вийду з дому, на мене хтось чхне і я заражуся, тоді я можу померти» викликає паніку. Тому важливо зрозуміти, яка думка запускає тривогу.

3. Дуже добре допомагають розслабитися та відволіктися від проблем прослуховування музики, танці, малювання, шиття, вишивання, hand made і т.і.

4. Фізичні навантаження. Коли ти отримуєш фізичне навантаження, воно наче витискає моральне, а під час силового тренінгу виділяється **гормон щастя – ендорфін**.

5. Робіть щодня дихальні вправи. Це допоможе запобігти панічним атакам та зменшити стрес, коли таке стається. Крім цього, можете спробувати освоїти практику медитації, що також допомагає заспокоїтися та брати під контроль ситуацію.

