

# Как не поддаваться панике

Кризис, эпидемии, катастрофы... В мире происходит множество событий, способных вогнать человека в страх и панику. За одной ситуацией приходит другая – личная или общественная, не важно. Внутренний страх не зависит от масштаба события. Достаточно одного слова или картинки, чтобы запустить механизм. Как не поддаваться панике? Как справиться со страхом?

Страх – это эмоция, связанная с инстинктом выживания, он указывает нам на опасность, на необходимость принять меры, чтобы защитить себя и близких. И это нормально! Другое дело, что чрезмерный страх приводит к панике и опасным маневрам на пути выживания. Есть такое понятие – «эффект заражения». Это поле группы людей, попадая в которое вы тоже заражаетесь всеобщими переживаниями, настроениями. Это чревато особенно тогда, когда речь идет о негативных переживаниях. И важно сказать себе стоп!



**Вот несколько простых советов – как не поддаваться панике:**

- ✚ фильтруйте информацию, совсем не обязательно читать все новости и проверять обновления каждые 5 минут, если нужно, заблокируйте на время особенно эмоциональные источники информации. Задача СМИ – чтобы кликали, наша задача – сохранить самообладание и не сойти с ума. Страшнее вируса – только ПАНИКА;
- ✚ не собирайтесь в группы вокруг страха (вайбер, телеграмм, вотсап) – они больше запугивают друг друга, чем дают дельные советы;
- ✚ если вам страшно и тревожно, вы можете обратиться за помощью, поговорить с близким человеком о том, что вас тревожит, чего вы боитесь? Только постарайтесь сохранить баланс и не заваливаться в агонию паники;
- ✚ сфокусируйтесь на здесь и сейчас, делайте ваши обычные дела – это поможет освободиться от страха неизвестности будущего;
- ✚ если можете работать – работайте, сфокусируйтесь на интеллектуальном труде;
- ✚ позаботьтесь о своём теле – делайте физические упражнения дома – гимнастика, танцы и т.д. Физические упражнения и для иммунитета полезны, и для снижения тревоги;
- ✚ с эмоциями (а паника – это прежде всего эмоции) можно справиться действиями. Делайте что-то физически (хотя бы наведите порядок в комнате, квартире);
- ✚ думайте о будущем и планируйте, что вы будете делать летом, через год, пять лет;
- ✚ найдите среди своих знакомых или друзей того, кто сбалансирован и не паникует, всегда спокоен в любых жизненных ситуациях. Возьмите за правило каждый день общаться с ним о чем угодно;
- ✚ что бы ни случилось, помни – это всего лишь плохой день, а не плохая жизнь;
- ✚ все правильные мысли приходят тогда, когда эмоции отдыхают.

И главное – цените то, что есть сейчас. Не думайте: «А вот что может случиться...». Может случиться, а, может, и нет. Цените каждое мгновение своей жизни!

Если вы не справляетесь с тревогой, нарушается сон, аппетит, и доходит до панической атаки – обратитесь в социально-педагогическую и психологическую службу университета по номеру **41-02-27** или позвоните на горячую линию экстренной психологической помощи г. Гродно по номеру **170**.

*Кедало О.Н., педагог-психолог СППС*