

Навчально-виробнича лабораторія виховної та психолого-педагогічної
роботи
(на допомогу кураторам та студентам)



Порадник психолога «Епідемія паніки: як припинити боятися коронавірусу»

Як відомо, паніка стосовно нової епідемії поширилася по світі швидше за коронавірус. Як не піддаватися надмірній тривозі й впоратися зі страхами? Які заходи боротьби із ризиками захворіти протиставити деструктивній стурбованості?

На основі розробленої відомим фахівцем доктором Джоном Грохолом стратегії боротьби із непродуктивною тривогою пропонуємо наступні поради:

1. Не перебільшуйте ризики

На жаль, коронавірус може призвести до летального фіналу, проте це стосується людей із ослабленою імунною системою. Шанси померти від автомобільної аварії набагато вищі, ніж від коронавірусу. Водночас наш мозок, реагуючи на спалах нового, маловивченого, переоцінює його, тому це явище коронавірусу (як маловідоме) видається нам набагато страшнішим за звичні ризики.

2. Застосовуйте адекватні заходи застереження

Найбільший ризик – щоденні контакти, тому потрібно:

- залишатися вдома (самоізолюватися) за наявності погіршення самопочуття;
- утримуватися від соціальних контактів;
- дотримуватися санітарно-гігієнічних норм;
- мити руки гарячою водою із милом (до 40 сек.);
- користуватися дезінфікуючим засобом (пляшечку мати при собі);
- підтримувати імунну систему (правильно харчуватися, висипатися, займатися спортом).

3. Обмежуйте споживання медіакомпоненту

Вчені світу працюють цілодобово, аби зрозуміти природу вірусу і винайти засоби обмеження його впливу. Варто довіритися фахівцям та отримувати інформацію дозовано із перевірених інформаційних ресурсів. Розуміти, що у соціальній мережі «працюють» також дезінформатори, панікери тощо.

4. Використовуйте свій досвід подолання труднощів

У. Черчіль зауважив, що «успіх – це здатність рухатися від невдачі до невдачі». Намагайтеся протиставити страхам ґрунтовану на факторах аналітику, застосовуйте звичні для вас способи зняття тривоги і стресу. Порадьтеся з психологом, духівником.

Пам'ятайте, що реальні шанси заразитися значно зменшуються за умов ретельного дотримання застережень та збереження здорового глузду.

