



**Елена
ДОЛБИНА**

Психолог клиники
«УГМК-Здоровье»

В мире бушует пандемия коронавируса. Как сохранить здоровье и нервы в этой непростой ситуации?

Без паники!

Одни скупают крупы и туалетную бумагу. Другие постоянно «держат руку на пульсе» – читают новости, ужасаются, с какой скоростью увеличивается число заболевших. Третьи чувствуют себя в заточении, находясь на карантине. В этот момент важно сохранить физическое и психологическое здоровье.

Настраивайте себя на лучшее

Непросто вообще не думать о вирусе, не переживать за родных. Постарайтесь все же **вытеснить негативные мысли** – посмотрите любимый фильм, прочтите интересную книгу, устройте с друзьями виртуальную кофейную встречу. Но говорить на ней лучше об отдыхе, интересных событиях, о планах на будущее. Больше позитива!

Двигайтесь!

ВОЗ рекомендует 150 мин. умеренной физической активности в неделю. Помимо утренней зарядки включайте в свое расписание занятия йогой, простые фитнес-упражнения. Готовые комплексы можно найти в интернете. А вот силовой спорт, особенно в большом количестве, на время исключите.

Меньше плохих новостей

Не читайте фейковые новости в интернете. Актуальную информацию можно найти на сайтах Всемирной организации здравоохранения, Министерства здравоохранения Российской Федерации и Роспотребнадзора. И не смотрите новости целый день. Иначе вы окажетесь под лавиной событий, которые происходят чуть ли не каждую минуту. Чтобы узнавать о ситуации, достаточно 10–15 мин. в день.

Замечайте мелочи

В конце дня **вспомните или даже выпишите все приятные моменты, которые произошли за день**. Возможно, что-то вас рассмешило, что-то вызвало улыбку. А может, вы отлично провели время с семьей и испекли вкусный пирог.

Будьте бдительны!

Соблюдение правил гигиены тоже поможет снизить уровень тревоги. В общественных местах и дома мойте руки с мылом либо пользуйтесь антисептическими растворами. **Соблюдайте дистанцию с людьми в магазинах и на улице – не меньше 1,5–2 м**. Не прикасайтесь к лицу, чтобы вирусы, которые вы могли подхватить, например, с ручки двери, не попали на ваши слизистые.

Дышите глубже

Как известно, если мы запрещаем себе о чем-то думать, то начинаем думать об этом еще сильнее. Отличный способ успокоиться – сосредоточиться на дыхании. Можно представить, что ваши легкие – это песочные часы, ваше дыхание – песок. Следите за его перемещением, «переворачивайте» часы. Либо представьте легкие как воздушный шарик, следите за тем, как он надувается, а потом сдувается.

