***Советы психолога, как справиться с тревогой и не поддаться панике в условиях пандемии коронавируса.***

### Почему у людей появляется паника?

Больше всего людей пугает неизвестность. Раньше такого не было, и люди не знают, что будет происходить. Все это похоже на «глухой телефон» – нам поступает много информации, и каждый интерпретирует ее по-своему. Один передает другому, поэтому идут информационные волны.

### Как распознать панику?

С любыми эмоциональными проявлениями нужно бороться интеллектуально. Паника ни к чему не ведет, она расшатывает нашу нервную систему и заставляет делать необдуманные вещи. Когда мы начинаем думать головой, эмоции успокаиваются.

*Можно взять листок бумаги или просто порассуждать, чтобы понять своих страхи и их природу. Что может случиться в важных сферах жизни, что может произойти с моими близкими людьми? Можно сесть и просчитать свои шаги на будущее – заранее узнать о мерах предосторожности, о местах, куда нужно обращаться в той или иной ситуации.*

### Почему в первую очередь люди бегут в магазины и скупают продукты?

Это может быть связано с негативным опытом из прошлого. Многие застали время пустых полок в 80-90 годах, и все об этом наслышаны. Также люди могут бояться, что лишатся работы, и им не на что будет купить продукты и кормить семью.

### Лучше читать новости и быть в повестке дня или оградиться от них, чтобы не тревожиться?

Если человек тревожно-мнительный, то лучше не читать новости постоянно. Однако нельзя полностью оградиться от информации, ведь есть вещи, которые должны знать все. Например, как распознать первые симптомы вируса и куда обращаться.

*Я бы советовала тревожным людям не читать постоянные ежедневные сводки о том, что кто-то заболел – особенно из непроверенных источников. Нужно оставить только самую важную информацию из официальных ведомств.*

### Когда следует обращаться к психологу?

Каждый должен решить для себя, нужна ли ему консультация специалиста. Бывает, что у человека нет заболевания, но он так сильно паникует, что симптомы начинают проявляться. Если самостоятельно успокоиться не получается, то лучше обратиться к психологу, который поможет снять тревожность.