**Как справится с паникой в период эпидемии** 

Паника с точки зрения психологии может быть вызвана «эмоциональным заражением». Немногие об этом задумываются, но эмоции — заразны. Если вы находитесь рядом с тревожным человеком, то постепенно и без собственных причин начинаете испытывать те же чувства. Когда они возникают у многих людей вокруг, трудно не поддаться «заражению». Это происходит, даже когда у вас нет оснований или внутренних причин для беспокойства.

**1. Не преувеличивайте риск**

Если наш мозг воспринимает что-то как пугающее и неизвестное, он преувеличивает степень риска, создает ощущение, что подобное действительно произойдет с вами. Это часть биологически встроенной реакции «бей или беги».

Внимание привлекает большое и страшное. Тому, что привычно, но потенциально опасно, придается гораздо меньше значения. Мы боимся акул, но при этом каждый день садимся за руль, несмотря на то, что шансы умереть в автомобильной аварии намного выше.

**2. Принимайте адекватные меры предосторожности**

Как и грипп, коронавирусы распространяются при повседневном контакте, при прикосновении, кашле или чихании. Поэтому нужно:

* Оставаться дома и не ходить на работу и в общественные места, почувствовав недомогание.
* Воздерживаться от близкого контакта с больным и соблюдать правила гигиены.
* Регулярно мыть руки горячей водой с мылом не менее 20 секунд, особенно придя домой с улицы и перед едой. Специалисты из британского Королевского фармацевтического общества установили, что этого времени хватает на то, чтобы смыть бактерии и вирусы.
* Носить с собой небольшую бутылочку дезинфицирующего средства для рук и регулярно им пользоваться.
* Поддерживать иммунную систему, правильно питаться, высыпаться и заниматься спортом.

**3. Ограничивайте потребление медиаконтента**

Медиа становятся разносчиками… паники. «Читайте меньше новостей о заболевании», — пишет доктор Грохоль. Ученые работают дни и ночи, чтобы лучше понять вирус и найти способы ограничить его воздействие. Стоит довериться им. А если хочется получить свежую информацию, стоит обратиться к проверенным официальным ресурсам, а не к сплетникам из социальных сетей.

**4. Используйте свой опыт преодоления трудностей**

Независимо от того, что стало поводом для беспокойства, используйте проверенные способы борьбы с ним. Может, вам поможет внутренний диалог. Может, удастся противопоставить страхам основанную на фактах аналитику. Или поговорить о волнении с другом, с членом семьи. Помедитировать.

«Каким бы ни был ваш здоровый способ снять стресс и тревогу, постарайтесь применить его, когда почувствуете, что беспокойство из-за нового вируса одолевает и вас», — советует Джон Грохоль.

Важно помнить, что подобные вспышки время от времени происходят во всем мире. И хотя они могут быть действительно страшными, реальные шансы заразиться малы, если принимать меры предосторожности, основанные на здравом смысле.

