# **Как вести себя в период пандемии коронавируса: советы психолога**

**Как хотя бы минимально защитить себя?**

— Соблюдайте советы врачей: чаще мойте руки, надевайте маски в общественных местах, в случае недомоганий вызывайте врача. Вместо объятий и рукопожатий можно придумать какое-то другое креативное приветствие. Сейчас каждый внутри себя должен включить заботливого родителя, который может позаботиться о себе и окружающих. Соблюдайте и так называемую "сетевую гигиену" — получайте информацию только из достоверных источников.

**Что делать, чтобы не поддаться панике?**

— Не думать о проблеме, которая угрожает жизни и здоровью, невозможно. Любая ситуация неопределенности вызывает тревогу, после чего человек погружается в депрессивные настроения. Есть и те, кто абстрагируется и делает вид, что ничего не происходит. Но можно посоветовать пару вариантов, как улучшить ситуацию. Заблокируйте сайты, откуда постоянно приходят негативные новости. Если вам интересно отслеживать количество заболевших, делайте это раз в день, не мониторьте повестку постоянно. Если же навязчивые мысли не покидают, позвольте себе ненадолго погрузиться в них. Тревога может быть и за гранью нормы, когда человек отказывается выходить из дома и выполнять свои социальные роли. Здесь уже только врач поможет.[**р! Россияне сметают с прилавков крупы и соль**](https://ria.ru/20200317/1568692931.html?in=t)

**Чем себя занять во время карантина?**

— Сейчас у каждого появилась возможность позаботиться о своих близких, уделить больше времени общению с ними. Можно сделать то, что хотелось давно: прочесть книгу, посмотреть фильмы. Наверняка после зимы хочется организовать дома генеральную уборку и что-то обновить. Можно созвониться с друзьями. Или же покопаться в себе и поставить новые цели. Возможно, этот вирус нам говорит о том, что мы о многом забыли в суете. Сегодня время остановиться и подумать.

**Многих перевели на дистанционную работу и обучение. Как не распуститься?**

— Если есть проблемы с самоорганизацией, лучше не выходить из режима. Заводить будильник на то же время, что и обычно. Все важные дела выполнять в первой половине дня. Не спать до обеда, иначе есть вероятность скатиться в лень и безделье. Школьникам и студентам следует не откладывать выполнение заданий. Надо использовать время с пользой: есть время подтянуть предметы, исправить оценки и набрать дополнительные баллы.

**Какой опыт мы бы могли перенять у тех стран, где реально началась эпидемия?**

— Давайте посмотрим на Китай. И увидим, что люди заботятся о себе, о ближних, стараются соблюдать все правила, они сообща борются с проблемой. Подобная коллективная ответственность не позволит вирусу взять и нас. К примеру, если только один будет ходит в маске, это вряд ли поможет. В одиночку с такой глобальной проблемой не справиться. Что касается европейцев, радует, с каким оптимизмом те же итальянцы переживают эти тяжелые времена. Действительно, от негатива никому легче не станет. Не стоит терять веры, наоборот, нужно стараться окружить себя положительными эмоциями.