

Як подолати психологічну паніку від боязні захворіти на коронавірус?



1. Не намагайтеся заперечувати свої страхи

Страх – це подарунок, який допомагає нам виживати. Навчитися співіснувати з цією емоцією є життєво важливим. Які б неприємні моменти нам не довелося пережити у зв'язку з пандемією, ми повинні бути вдячними страху. Адже він є нашим зберігачем та запобіжником.

2. Ізолюйтесь від джерел інформації, які створюють панічні настрої

Самоаналіз допомагає підвищити наш рівень комфорту. Він дозволяє нам зрозуміти, що ми відчуваємо або якими хочемо бути, як діяти. Немає необхідності глибоко досліджувати, яким є коріння нашого страху, наприклад, страх перед тим, щоб захворіти на коронавірус. Однак розуміння того, які стимули викликають у нас неприємні емоції, може допомогти розробити ефективні і точні стратегії, щоб протистояти цим страхам. Наприклад, левову частку негативних емоцій спричиняють новини в ЗМІ. І якщо ви з'ясували, що ваші страхи виникають саме під впливом читання таких новин – перестаньте на деякий час читати новини.

3. Профільтруйте свої страхи

Ви людина. Жити і діяти так, ніби страху не існує – це контрпродуктивно. Відчуваючи страх, ви не станете більш слабким (слабкою) або менш шанованим (шанованою). Неважливо, якщо об'єкт вашого страху є незвичайним або бентежить вас, все одно він зрозумілий, і є люди, які зможуть вас підтримати. Ваш страх не зникне тільки тому, що ви його ігноруєте. Визнати ваш страх перед тим, щоб захворіти – перший крок на шляху до подолання умов, які призводять до захворювання. ВИ стаєте пильнішими, обережнішими і передбачливішими.

4. Раціоналізуйте свої страхи

Страх перед вірусом є абсолютно зрозумілим, якщо ми бачимо наслідки епідемії. Постарайтеся впоратися зі своїми негативними думками.

5. Спостерігайте, як уміють впоратися зі страхом інші люди

Немає значення, що причина вашого страху є нетиповою, мовляв, немає вакцини для щеплення і препаратів для лікування: пам'ятайте, що ця емоція викликає схожі відчуття у всіх. Різниться тільки ступінь інтенсивності, який ви здатні контролювати. Дуже корисно визнати, що страх перед захворюванням є природною емоцією і поспостерігати, як із нею справляються інші люди.

6. Підвищіть свою самооцінку

Деякі види пандемічних страхів, як, наприклад, страх перед спілкуванням через загрозу інфікуватися, дуже засмучують деяких людей. Це може негативно позначитися на самооцінці. Такі думки є шкідливими і можуть спровокувати когнітивні спотворення, здатні істотно отруїти нам життя. Адже руйнівні думки з часом призводять до руйнації імунітету. А в період епідемії це є найнебезпечнішим.

7. Подбайте про себе

Очевидно, що берегти своє фізичне і душевне здоров'я завжди є корисним, безвідносно до епідемічної ситуації. Коли ми ведемо здоровий спосіб життя, ми прекрасно почуваємося, підвищується наша ефективність і працездатність. Тому, коли ми відчуваємо себе здоровими, здатними про себе подбати, страх захворіти знижується. Дізнайтеся, як почати займатися спортом у домашніх умовах.

8. Спробуйте техніки релаксації

Коли нас паралізує страх перед захворюванням, від якого нам хочеться втекти або сховатися, можна використовувати різні техніки для збереження спокою, наприклад, дихальні вправи, медитації. У такий спосіб можна знизити симптоми страху і відволіктися від негативних думок.