



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР «ПОТЕНЦИАЛ»**

656038 г. Барнаул, пр. Комсомольский, 77. тел. (8-3852) 380377

Как перестать бояться коронавируса?

Паника вокруг новой эпидемии распространилась по миру быстрее любого вируса. Как не поддаться тревоге и справиться со страхами?

Подобный вирус — явление действительно серьезное. Однако паника ни в коем случае не помогает, а, наоборот, лишает возможности действовать разумно.

Тогда как способность трезво мыслить дает возможность уберечь себя и близких от заражения.

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.

Принимайте адекватные меры предосторожности

Как и грипп, коронавирус распространяется при повседневном контакте, при прикосновении, кашле или чихании.

Поэтому нужно:

- Оставаться дома и не посещать общественные места.
- Регулярно мыть руки горячей водой с мылом не менее 20 секунд, особенно придя домой с улицы и перед едой.
- Регулярно использовать дезинфицирующего средства.
- Поддерживать иммунную систему, правильно питаться, высыпаться и заниматься физической культурой.

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.

Чтобы оставаться в курсе ситуации с распространением заболевания, вам вряд ли потребуется больше нескольких минут в день. Выберите те источники, которым вы доверяете, и читайте их в определенное время. Логично искать информацию в первую очередь в крупных медиа и блогах экспертов, то есть там, где авторы с большей вероятностью ответственнее относятся к проверке фактов, а не доверять первым попавшимся записям из непроверенных пабликов. Ну и конечно, всегда стоит читать дальше заголовка, чтобы не делать поспешных выводов

Подумайте, насколько продуктивно то, что вы делаете!

Если вы не справляетесь с тревогой, - обратитесь за консультацией к педагогу-психологу, позвонив по телефону: **8 (3852) 380377**