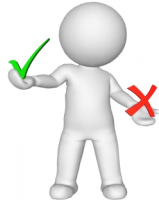


Від коронавірусу вакцини немає, але від дезінформації та паніки себе захистити можна. Адже не події формують стрес, а те, як ми обираємо на них реагувати.

Найкращий рецепт від паніки — дати собі відчуття контролю над ситуацією та інструкції з конкретними діями.



**Ось основні правила інформаційної гігієни, яких варто дотримуватися самому та навчати їх своїх рідних в період наростаючої паніки:**

1. Не підживлювати паніку.
2. Не слухати порад від людей, які не мають ніякого відношення до доказової медицини.
3. Не вірити сумнівним та анонімним рекомендаціям.
4. Володіти об'єктивною і оперативною інформацією.
5. Вибрати мінімум три ЗМІ з об'єктивною інформацією та відслідковувати в них новини.
6. Слідкувати за офіційними сайтами – МОЗ та ВООЗ. На них зібрана офіційна, достовірна, повна інформація.
7. Всю інформацію, яка вас емоційно чіпляє, перевіряти особливо прискіпливо.

### **ЧОМУ ВИНИКАЄ ПАНІКА?**

1. **Люди не оцінюють ризик об'єктивно.** Щоденно ми наражаємо себе на багато ризиків (переходимо дорогу на червоне світло, не вакцинуємося), але надаємо забагато уваги менш вірогідні подіям (терористичні атаки, ядерна загроза).
2. **Контроль та вибір.** Нас менше хвилюють ризики, яким ми самі себе піддаємо, ніж ті, які здійснюють інші. Чим більше контролюємо ситуацію, тим менше боїмося.
3. **Масовість.** Катаклізми, здатні вбити величезну кількість людей одночасно, страшніші за хронічні захворювання, які можуть погубити стільки ж людей, але протягом більш тривалого періоду.
4. **Близькість.** Медіа роблять будь-яку загрозу, навіть на інших континентах, ближчою до кожного з нас.
5. **Новизна та невідомість.** Коли загрози невидимі або їх важко зрозуміти, люди не розуміють характеру ризику і подія стає страшнішою.
6. **Діти та особисті історії.** Ризики є більш значними, коли вони зачіпають дітей.
7. **Насолода.** Люди вважають певну поведінку менш ризикованою, якщо вона супроводжується насолодою.

### **ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА**



**Як вберегти себе від негативних наслідків інформаційної паніки через коронавірус.**



**Життя надає поради,  
які допоможуть пережити паніку**



**Під час епідемії дотримуйтесь рекомендацій ВООЗ.** Знання про те, як правильно поводитися у критичній ситуації, знижує тривогу.

**Намагайтеся не блокувати свої почуття.** Боятися – нормально, відчувати безсилля, сумувати – теж.

"Відключити почуття" означає перестати бути в контакті з собою. А це значить, рано чи пізно почуття дадуть про себе знати, тільки їхня сила може стати деструктивною. Легалізація негативних емоцій знижує напругу, психіка перестає "викручуватися" від необхідності постійно тримати почуття під замком.

**Знаходьте час тільки для себе і наповнюйте себе ресурсом.** Цей пункт особливо важливий для батьків, які перебувають на карантині з маленькими дітьми. Турбота про тих, хто від нас залежить – складна фізична і емоційна робота, яка вимагає багато ресурсів. Якщо їх не поповнювати, ваш сосуд швидко вичерпається, і ви відчуєте емоційне вигорання. Створіть свій власний щоденний ритуал – займіться тим, що приносить вам задоволення. Спорт, будь-які види творчості, прогулянки, просто відпочинок підійдуть. Головне – щоб у цей час вас ніхто не чіпав і ви могли розслабитися на самоті.



**Що робити, якщо тривога зашкалює?**

Поглинаючи велику кількість інформації, ми піддаємося так званій соціальній тривозі. Завдяки інтернету і соцмережам, події, що відбуваються на іншому кінці планети, сприймаються так, ніби вони відбуваються у нас вдома. Така розмитість кордонів посилює занепокоєння і почуття незахищеності. Справитися з ними допоможе елементарна інформаційна гігієна. Намагайтеся обмежити кількість інформації, яку ви споживаєте, зменшіть кількість часу, проведеного за читанням новин і в соцмережах. Оберіть ті джерела інформації, яким довіряєте, і відправте у бан тих, хто розганяє паніку.



**Сон, фізичні навантаження, регулярна здорова їжа, задоволення.** Всі ці речі здаються банальними, але допомагають справлятися навіть з сильними стресами. Недостатній сон і погана його якість – один з головних супутників депресії. А безперервний (бажано не менше 8 годинний) сон піднімає настрій, зміцнює пам'ять і знижує больові відчуття.