**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

**НА ТЕМУ**

**ПРОФИЛАКТИКИ ЭПИДЕМИИ КОРОНОВИРУСА**

|  |
| --- |
| **Разрешите себе контактировать со страхом** |

Не стоит себя успокаивать во время эпидемии**.** Уточню - не стоит себя успокаивать ради успокоения. Страх - это естественное оружие человека, которое позволяет избегать естественных неприятностей. Вот пусть и выполняет свою миссию. А вот сделать так, чтобы ваш страх вам служил - это уже полезная идея.  Именно страх заставляет нас вести себя правильно в ситуации опасности! «Со мной это не случится!» - ведь так многие из нас говорят сами себе? Нет. Это случится может с каждым. Поэтому необходимо вести себя правильно.

|  |
| --- |
| **Спросите себя о том, что вы можете сделать**,**и что вы уже делаете.** |

* Вы можете купить защитные маски и очки. Вполне себе полезное приобретение. Не понадобится во время короновируса, будете использовать при ремонте.
* Вы можете сделать запас продуктов. И не потому, что еда исчезнет. А потому что лишний раз ходить в магазины во время сложной эпидобстановки не самая лучшая идея.
* Вы можете пополнить домашнюю аптечку набором обычных лекарств и средств профилактики ОРВИ. Если будет эпидемия, лекарства сметут просто из-за паники, регулирующих мер и слабой логистики.
* Вы можете временно ограничить себя в части поездок и посещений массовых мероприятий. В конце концов проведете больше времени с семьей.
* Вы можете запланировать провести больше времени в деревне, на даче. Чистый воздух вполне себе полезная вещь.

|  |
| --- |
| **Ищите позитивные ожидания** |

Авось пронесет - это не про позитивные ожидания. И “все будет хорошо” - тоже. А вот вам набор ориентировочных вариантов того, на что могут быть похожи позитивные ожидания:

* Возможно, моих усилий будет достаточно для того, чтобы оставаться здоровым в этом году.
* Возможно, я буду оперативно реагировать на изменяющиеся условия вокруг себя.
* Возможно, я буду успокаивать особо тревожных людей вокруг себя, помогать тем, кто в этом нуждается.