Реакция психики на пандемию у всех разная. Кто-то воспринимает новую инфекцию спокойно, как обычную сезонную ОРВИ, а у кого-то могут случиться панические атаки.

Признаками того, что Вы испытываете чрезмерное эмоциональное напряжение и, вероятно, нуждаетесь в психологической помощи, являются:

• *Продолжайте общаться с теми, кто вам дорог и кто может Вас поддержать. Переживание и страх близких людей – это не характеристика опасности болезни, а просто выражение их любви и заботы. Вам важно понять, что Вы им нужны. Пусть это будет стимулом забыть на время о работе, домашних хлопотах и четко выполнять предписания врача.*

• *Подумайте о том, что будет после этапа лечения, – поверьте, что такое время наступит, –чем вы займетесь после выздоровления?*

• *Любое неблагоприятное событие нужно оценивать с положительной стороны, рассмотреть в нём положительные моменты и некий смысл. Сосредоточьтесь на том, как с юмором и достоинством принять возникшее заболевание.*

• *Вспомните положительный предыдущий опыт; Да, временно может быть хуже и более тревожно. Но ведь как-то Вы справлялись до этого? Уже болели и выздоравливали?*

Кроме того, у врачей уже накоплен определенный опыт, о чем свидетельствует большое число выздоровевших пациентов

• *Пустые переживания проблему не устранят, но могут ее усугубить, а вот определенные действия, направленные на быстрейшее выздоровление, действительно помогут. Слушайте и выполняйте рекомендации лечащего врача, получайте удовольствие от того, что Вам сейчас доступно: чтение книг, рисование, сон, общение по телефону или с помощью видеосвязи, просмотр кинофильмов;*

• *Ограничьте просмотр новостей и негативной информации.*

• *Стройте планы, вспомните или помечтайте о приятном и уютном месте, путешествии.*

При необходимости Вы можете обратиться за круглосуточной психологической помощью по телефону 170.