***Эпидемия паники: как перестать бояться коронавируса***

***Паника*** — одна из форм поведения толпы. Большинство определений паники связано с проявлением массового страха перед реальной или воображаемой угрозой, состоянием периодического испуга, ужаса, нарастающих в процессе взаимного заражения ими. Это состояние, сопровождающееся резким ослаблением волевого самоконтроля, когда эволюционно примитивные потребности, прямо или косвенно связанные с физическим самосохранением, подавляют потребности, связанные с личностной самооценкой.

***Паника вокруг новой эпидемии распространилась по миру быстрее любого вируса. Как не поддаться тревоге и справиться со страхами? Какие меры борьбы с заболеванием противопоставить деструктивному беспокойству? Об этом — клинический психолог Джон Грохоль.***

Новый китайский вирус заставил бояться весь мир. Страх порождает еще больший страх. И пугающая информация, а также дезинформация распространяются гораздо быстрее, чем само заболевание.

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.

Психолог, публицист и главный редактор одного из крупных сетевых психологических ресурсов доктор Джон Грохоль предлагает стратегию борьбы с непродуктивной тревогой. «По мере распространения коронавируса все больше людей волнуются, пытаются осознать, как он может повлиять на их жизнь, — пишет он. — Дело серьезное — в Китае целые города закрыты на карантин, по всему миру введены ограничения на поездки. В такой ситуации тревога понятна.

Коронавирус может привести к летальному исходу, но не следует забывать, что в первую очередь под угрозой люди с ослабленной иммунной системой. Так как же справиться со страхом и тревогой, вызванными новым вирусом?»

***1. 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. Мы боимся акул, но при этом каждый день садимся за руль, несмотря на то, что шансы умереть в автомобильной аварии намного выше.

Таким образом, вспышка нового вируса кажется более страшной, чем любого другого, уже известного. Кроме того, в поисках «горячих» новостей и новых подписчиков пользователи социальных сетей и многие медиа переоценивают проблему и сопутствующие ей риски.

Коронавирус предоставил отличную возможность для СМИ, ведь им выгодно напугать вас

Автор приводит статистические данные: только в этом сезоне обычный грипп стал причиной 15 млн заболеваний и 140 тыс. госпитализаций. Для сравнения, коронавирусом, по данным РБК, на 6 марта 2020 года инфицированы около 98 000 человек по всему миру, причем подавляющее большинство — в Китае.

По данным агентства Reuters, смертность от коронавируса составляет около 3,4%. Иными словами, грипп пока еще встречается гораздо чаще и поэтому каждый год уносит гораздо больше жизней. Хотя коронавирус может оказаться более опасным, пока непонятно, заразит ли он столько же людей, сколько грипп.

***2. Принимайте адекватные меры предосторожности***

Как и грипп, коронавирусы распространяются при повседневном контакте, при прикосновении, кашле или чихании. Поэтому нужно:

* Оставаться дома и не ходить на работу и в общественные места, если Вы почувствовали недомогание.
* Воздерживаться от близкого контакта с больным и соблюдать правила гигиены.
* Регулярно мыть руки горячей водой с мылом не менее 20 секунд, особенно придя домой с улицы и перед едой. Специалисты из британского Королевского фармацевтического общества установили, что этого времени хватает на то, чтобы смыть бактерии и вирусы.
* Носить с собой небольшую бутылочку дезинфицирующего средства для рук и регулярно им пользоваться.
* Поддерживать иммунную систему, правильно питаться, высыпаться и заниматься спортом.

***3. Ограничивайте потребление медиаконтента***

Медиа становятся разносчиками… паники. «Читайте меньше новостей о заболевании», — пишет доктор Грохоль. Ученые работают дни и ночи, чтобы лучше понять вирус и найти способы ограничить его воздействие. Стоит довериться им. А если хочется получить свежую информацию, стоит обратиться к проверенным официальным ресурсам, а не к сплетникам из социальных сетей.

***4. Используйте свой опыт преодоления трудностей***

Независимо от того, что стало поводом для беспокойства, используйте проверенные способы борьбы с ним. Может, вам поможет внутренний диалог. Может, удастся противопоставить страхам основанную на фактах аналитику. Или поговорить о волнении с другом, с членом семьи. ***Помедитировать.***

«Каким бы ни был ваш здоровый способ снять стресс и тревогу, постарайтесь применить его, когда почувствуете, что беспокойство из-за нового вируса одолевает и вас», — советует Джон Грохоль.

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.

***БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!!!***

**Источник:**<https://www.psychologies.ru/standpoint/epidemiya-paniki-kak-perestat-boyatsya-koronavirusa/>/.