**«Советы психологов как пережить кризис, самоизоляцию и тревогу за близких»**

Изменения в экономике, пандемия и вынужденная самоизоляция — столько стресса за короткий промежуток времени мы не испытывали давно. Психологи дают советы, как в таких условиях сохранять спокойствие и радоваться жизни.

**Как справляться с негативными новостями**

По словам психотерапевта и клинического психолога Димы Печкина, мы сейчас находимся в состоянии «информационного заражения», когда люди склонны разжигать тревогу друг в друге. Информация, поступающая от одних людей к другим, влияет на их психическое состояние, причём в негативную сторону — усиливает состояние тревоги.

Поэтому первое, что нужно сделать, — это ограничить навязчивое посещение новостных ресурсов, чтение лент и так далее. «Время, уделяемое на новости, — личная ответственность каждого, — говорит Дима Печкин. — Если человек замечает за собой, что чтение новостей создаёт тревожное состояние, ему лучше не читать их вообще».

Психолог-психоаналитик Полина Дмитриева также советует выйти из «суженного коридора» и расширить своё восприятие — не только не читать постоянно новости про вирус и доллар, но и не пересылать друг другу ссылки и обсуждения.

Если вы всё-таки хотите продолжать ориентироваться в информационном потоке, то специалисты Центра медиа практик ВШЭ дают такие [рекомендации](https://www.sravni.ru/goto.ashx?type=ExternalLink&out=https://www.hse.ru/news/community/350218448.html):

* Читайте новости только из вызывающих доверие источников. К серьёзным источникам информации можно отнести такие СМИ, как «Коммерсант», РБК и «Ведомости», информагентства ТАСС, «Интерфакс», ИА REGNUM и другие.
* Если прибегаете к непроверенным источникам информации, старайтесь установить степень её адекватности.
* Не расширяйте без необходимости круг интересов по текущей теме.
* Старайтесь следить за официальными сообщениями. Такая информация появляется на [сайте](https://www.sravni.ru/goto.ashx?type=ExternalLink&out=https://www.sobyanin.ru/) Сергея Собянина (и в его [телеграм-канале](https://www.sravni.ru/goto.ashx?type=ExternalLink&out=https://t.me/blogsobyanin" \t "_blank)), на сайте правительства в разделе «[Новости](https://www.sravni.ru/goto.ashx?type=ExternalLink&out=http://government.ru/news/)», на сайтах Министерства [здравоохранения](https://www.sravni.ru/goto.ashx?type=ExternalLink&out=https://www.rosminzdrav.ru/) и Фонда социального [страхования](https://www.sravni.ru/goto.ashx?type=ExternalLink&out=https://fss.ru/), Департамента труда и социальной [защиты](https://www.sravni.ru/goto.ashx?type=ExternalLink&out=https://dszn.ru/).

**Как позаботиться о себе на самоизоляции**

Частое посещение новостных ресурсов и подпитывание собственных страхов и паранойи нужно заменить на развлекательный контент, который вы давно хотели посмотреть и почитать, советует Дима Печкин. «Ответьте себе на вопрос, какие темы вас интересуют кроме коронавируса, и подберите себе фильмы или ресурсы, которые этим темам посвящены, и таким образом создайте себе определённую программу», — говорит психолог.

**Советы:**

1. Составьте список дел, которые вы давно откладывали, и сделайте их. Таким образом можно завершить давние дела и провести время эффективно. Займитесь приятным для вас делом — читайте, пойте, танцуйте, рисуйте, смотрите любимые фильмы, пишите книгу, собирайте пазлы, играйте в настольные игры. Это отличное время, чтобы понять, что в обычной жизни доставляет вам удовольствие.
2. Слушайте себя и почаще делайте что хочется. Ешьте желанную еду, разговаривайте по телефону и скайпу с любимыми и близкими.
3. Устройте домашний спортзал. Для большей эффективности можно использовать специальные спортивные приложения для смартфонов.
4. Если ваше психологическое состояние не поддаётся контролю (панические атаки, апатия, агрессия, бессонница, страхи без перерывов), обращайтесь за помощью к психологам. Многие специалисты перешли на онлайн-режим работы.

**Как снизить тревогу за пожилых родственников**

Почаще звонить пожилым родственникам и подольше с ними разговаривать, но не забывать заниматься собственной жизнью. «Мы не можем контролировать, кто и когда уйдёт», — напоминает психолог.

«Нужно задать себе вопрос, что конкретно я могу сделать, чтобы мне было не так тревожно, —Может быть, позвонить родителям лишний раз или заехать к ним. Если в условиях карантина вы боитесь это сделать, то можно хотя бы просто поддерживать контакт».

Поднимающаяся тревога только усиливает желание всё и всех контролировать, создаёт страх упустить что-то из виду. Но чем больше вы будете сейчас стараться контролировать, тем тяжелее вам будет справляться с эмоциями! «Отпустите, — Стоит понять и почувствовать, что далеко не всё зависит от нас и многие процессы идут своим чередом».

**Психологические эффекты, которые может испытывать человек в период эпидемии**

**«Эффект ноцебо**» (противоположность плацебо) — человек начинает ощущать симптомы болезни, о которых слышит в новостях. От силы собственного внушения ему действительно может стать плохо.

**Мизофобия** — навязчивый страх загрязнения либо заражения, стремление избежать соприкосновения с окружающими предметами. Люди с этой фобией могут чувствовать постоянное желание мыть руки и принимать другие меры предосторожности против загрязнения.

**Индуцированный психоз** — расстройство, при котором человек принимает бредовые переживания другого лица за истину без всяких колебаний. Бредовые переживания сами по себе относятся к сфере возможного, часто это идеи преследования или ипохондрические идеи.