

## СТОП ПАНІКА

**Продовжуємо розмову про той період часу, в якому нам випало жити.**

«Нам пощастило!»,

«Що відбувається!?!»,

«Зараз, ще чого не вистачало!!!»,

«Як тепер жити...» тощо.

Такі вислови ми почули від оточуючих, коли вперше дізналися про сполох вірусного захворювання COVID-19. Спочатку сприйняли інформацію про цю подію, як щось таке, що «нас не стосується». Але блискавично швидкий наступ смертельної хвороби ввів багатьох в ступор. В таких випадках настає паніка.

**Паніка** (дав. -гр. Πανικός πανικός — підсвідомий жах) — психічний стан людей — несвідомий, нестримний страх, викликаний дійсною чи уявною небезпекою, що охоплює людину чи багатьох людей, неконтрольоване прагнення уникнути небезпечної ситуації.

[file:///C:/Users/%D0%90%D0%BB%D0%BB%D0%B0/Downloads/inform%20letter%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/%D0%90%D0%BB%D0%BB%D0%B0/Downloads/inform%20letter%20(1).pdf)

У такому стані всі починають усвідомлювати безвихідь свого положення. Проте варто зазначити, що у більшості випадків небезпека може бути тільки уявною. Зосередьтесь та виконайте таку вправу:

Сядьте зручно, розслабтесь. Впевнено, але спокійно, подумки або вголос, промовте: «Я тут, і тепер я у своїй улюбленій кімнаті. Тут мені добре, я у захисті». Подивіться праворуч, що Ви бачите, що Ви відчуваєте? Слідкуйте за своїм диханням. Воно має бути рівним, спокійним. Подивіться ліворуч, що Ви бачите, що Ви відчуваєте? Зосередьтесь та спробуйте проаналізувати свої відчуття. Слідкуйте за своїм тілом. Опустіть плечі. Контролюйте дихання. Констатуйте: «Дорогі мені люди зі мною поряд. У них все добре. Мені у даний момент нічого не загрожує. Але щось мене турбує. Що ?!! Що я можу зробити уже зараз, щоб змінити ситуацію? Про що я маю подбати, як підвищити імунітет, де я можу отримати консультацію, якщо в цьому буде необхідність».