**Психологическая памятка во время эпидемии коронавируса**

Коронавирус сейчас - это тренд, который постоянно привлекает внимание. Про него пишут везде. Кто-то пишет про опасность, кто-то - про меры профилактики, кто-то - про лечение, вакцину, многие - про то, что не нужно паниковать. Но одно дело сказать “не паникуйте”, и другое дело не паниковать. Предлагаю выделить основные рекомендации тогда, когда речь о том, что вы тревожный человек и вас реально пугает эпидемия.

**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.

Старый добрый принцип экспозиции (прививки) никто не отменял. Осознанный контакт с информацией, анализ информации вполне разумное поведение тогда, когда речь идет об эпидемии.

Информация полезна, когда вы ее не просто узнаете, а еще и переносите в плоскость собственных действий.

**Спросите себя о том, что вы можете делать**.**И что вы уже делаете для себя, чтобы поведенчески успокоить себя.**

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 запастись телефоном доставки еды. Пригодится всегда. И во время банальной простуды и когда вам просто лень идти в магазин.

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 семьей.

Вы можете запланировать провести больше времени в деревне, на даче (подальше от крупного города). Чистой 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 похоже 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

Возможно, я уделю достаточно внимания сохранению собственного спокойствия

Возможно, мне будет интересно вспоминать о том, как все суетились во время истории с коронавирусом