**Про страх и как с ним работать**

***Люди по-разному реагируют на происходящее сейчас, но в глубине души почти каждому из нас страшно: все-таки слишком много опасности и неопределенности появилось жизни. Каждый справляется с этим чувством по-своему, основном, так, как привык.***

Первый способ преодолеть страх – это увидеть его. Вот признаки, по которым вы можете определить его наличие у себя и своих близких:

1. Человек часто говорит о потенциальных опасностях, стремится обсуждать происходящее, искать все новую и новую информацию.
2. Есть сильное желание закупиться продуктами, лекарствами.
3. Бессонница, сложность концентрации внимания.
4. Усиление вредных привычек.
5. На уровне тела: учащенное сердцебиение и потоотделение, затрудненное дыхание, могут быть головокружение и тошнота.
6. Как у детей, так и у взрослых тревога может проявиться в ночных кошмарах, потере аппетита, раздражительности, стремлению грызть ногти, заусенцы, покачиваться.

Если вы видите у себя или своих близких многие из этих признаков, то вот несколько советов, что можно делать:

1. Не бойтесь заглядывать внутрь себя и попытайтесь ответить себе, что вы чувствуете. Если это страх, то о чем он, знаком ли он вам и в каких ситуациях возникал раньше.
2. Подумайте, что еще вы можете сделать сейчас, чтобы обезопасить себя и близких. Сделайте это, не откладывая.
3. Составьте план действий на случай, если ситуация ухудшится. Наличие плана успокаивает.
4. Делитесь своими чувствами со своим партнером и предлагайте делать то же самое ему. Детей своими страхами нагружать не стоит, а вот спрашивать их самих, что они чувствуют, сейчас очень уместно.
5. Ограничьте просмотр информации об эпидемии несколькими официальными источниками в день.

6. Составьте распорядок дня, наполните день полезными и интересными делами. Занимайтесь спортом, старайтесь чаще дышать свежим воздухом.

7. Если страх не проходит и мучает вас, обратитесь к психологу. Сейчас многие психологи открыли свои двери, в том числе, для бесплатного приема тем, кому это очень нужно.

Страх – это нормальная реакция на происходящие события, но не стоит давать ему брать над собой верх. Мы готовы помогать вам в этом.

 С благодарностью за материалы: