*** Как справиться с тревогой в ситуации распространения коронавируса***

*Психотерапевт с базовым медицинским образованием Екатерина Сигитова рассказала о том, как в ситуации распространения коронавируса в России можно помогать себе и близким справиться с тревогой.*

**Источники поддержки**

1. Ритмичная нагрузка (спорт в котором есть ритм) ходьба на месте, по комнате, приседания. Регулярность важнее интенсивности.
2. Медитации.
3. Релаксация.
4. Растяжки.
5. Телесные процедуры.
6. Поддерживающая социальная сеть, чтобы был кто-то с кем можно было общаться, обмениваться информацией, а также обсуждать другие темы.
7. Психотерапия.
8. Выделение специального времени для чтения новостей.
9. Отвлечение: фильм, музыка, уборка, разбор вещей, разговор.
10. Пить достаточно воды, чтоб выводить гормоны, которые организм вырабатывает при тревоге (каждые 20 минут – полстакана).
11. Ритуалы, привычные рутинные действия.
12. Творчество активизирует участок мозга, отвечающий за придумывание вариантов. Антистресс-рукоделие, что-то несложное, что можете делать по 30-40 минут в день.
13. Детоксикация от социальных сетей.
14. Улучшение навыков внутреннего диалога.
15. Овладение навыками самопомощи.
16. Бездействие.
17. Улучшение питания: убрать стимуляторы (кофе, чай, энергетические напитки).

Нежелательны: алкоголь, сладкое (еда и напитки), постоянное чтение новостей, избегание, так как оно подкрепляет тревогу.

**Техники "заземления" при приступе тревоги**

1. Опорная поза (ноги на полу всей ступней или стоя); чувствовать все свое тело (просканировать); дыхание на счет 4 - 7 - 8 (вдох - задержка - выдох). Вдох носом, выдох ртом (как будто задуваешь).
2. Ритмичные движения – постукивать по ключицам руками крест-накрест. Обхватить себя руками и раскачиваться.
3. Осмотреться вокруг и назвать 5 предметов синего цвета. 5 круглых предметов, 5 острых углов и т.д. Можно мысленно описывать окружающее, как будто заполняя протокол.
4. Сделать несколько интенсивных физических упражнений, чтобы утилизировать гормоны стресса. Задача: быстро устать. Делать на пределе сил.
5. «Выпускание демонов» – интенсивно орать, кататься, заламывать руки, рыдать 8-10 минут до состояния опустошения, пока искренне не захочется прекратить.
6. Найти человека для разговоров на отвлеченные темы.

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=38&v=lnupKTp-CmA&feature=emb_logo>

