

# САМОИЗОЛЯЦИЯ



**КАК СОХРАНИТЬ РАДОСТЬ И ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ**

Составила: педагог-психолог Лабутина А.А.

# ПАНИКА



- Самая главная ошибка при режиме Чрезвычайной Ситуации – поддаться общей панике.
- В психологии **Паника** — это разновидность поведения толпы, определенное эмоциональное состояние, возникающее в массе людей в результате дефицита или избытка информации.

# Почему возникает паника?



- Человек перегружает себя информацией об источнике паники.
- Человек не разбирается в поступающей информации или воспринимает только один источник (смотрит один канал, слушает только то, что утверждает его в одном единственном мнении).
- Почти все 100% времени думает о том, что вызывает тревожное состояние, тем самым восприятие мира становится негативным.

# Методы борьбы с паникой



- 1. Ограничить просмотр, прослушивание, всяческие разговоры про то, что является источником паники.
- 2. Найдите «+» в вашем сегодняшнем положении: например, возможность отдыха, пообщаться с тем, кто вам дорог и наладить с ними контакт и другое.
- 3. Освободившееся время потратить на любимое дело – семья, хобби, возможно, вы чем-то давно хотели заняться, но у вас не было для этого времени (научиться рисовать, танцевать, петь и т.д.).
- 4. Если вы хотите разобраться в данном вопросе – то слушайте разные источники информации, разные мнения, то есть не только те, которые сходны с вашим, но и те, которые будут противоречить вашим представлениям.

# Как восстановить своё спокойствие?



- Вспомните себя в те моменты, когда вам было комфортно (своё состояние, мысли, выражение лица, как вы разговаривали с окружающими).
- Вы заметите разницу – во время паники вы ожидаете чего-то худшего, вы не видите выхода, вам кажется, ничто вас не сможет спасти. А в состоянии покоя – вы понимаете, что всё будет хорошо, как-то всё само собой разрешится, обязательно что-то или кто-то вам поможет.

# Вы об этом задумывались?!



- Но! Если вы подумаете, то придёте к неожиданному выводу. А в чём разница между этими двумя ситуациями – когда есть ЧС и когда всё в мире вроде как «благополучно»?
- Когда присутствует ситуация ЧС – вам даётся очень много информации, касающейся смерти, боли, страданий... В обычной жизни вы об этом просто не думаете и вас как будто это не касается, вы этого не чувствуете и не осознаёте... Хотя мы подвергаем себя риску каждый день (будь-то кирпич, упавший на голову, вас могут обокрасть, убить, вас может сбить машина...) Вы просто занимаетесь своими обычными делами... и всё!

# Немного статистики



- Любая болезнь, ситуация страдания может настичь нас в любой момент. Сколько людей умирает от рака?! В январе — сентябре 2019 года число умерших от злокачественных новообразований в России составило 200 тысяч человек.
- Заражение ВИЧ - показатель за шесть месяцев 2019 года вырос на 47 тыс. человек.
- В 2018 году от внешних причин умерло 131 252 россиянина.
- И это, не говоря о других болезнях и ситуациях!

## К чему этот анализ?



Потратьте появившееся у вас время на семью, саморазвитие, построение новых планов, адаптацию к новой жизни. Ведь, в любом случае, чрезвычайная ситуация пройдёт и вам придётся жить в новых условиях. Лучше это предвосхитить и сделать всё необходимое именно сейчас. Это то, что вам поможет в будущем!



## Как же себя вести?



- Просто соблюдайте все рекомендации, которые вам дают – это сопоставимо с понятием «защищённый половой акт»: все знают о возможности заражения ВИЧ и просто предохраняются, стараются быть разборчивыми в половых связях.



**БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ, ЗДОРОВЫ И  
РАЗУМНО ПОДХОДИТЕ КО ВСЕЙ  
ИНФОРМАЦИИ!**