

КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ПАНИКЕ ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА

Всемирная организация здравоохранения объявила коронавирус COVID-19 пандемией. На фоне новостей у людей растет уровень тревожности. Специалисты Московской службы психологической помощи населению подготовили рекомендации, как не поддаваться панике и сохранить спокойствие.

1 ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

Далеко не вся информация достоверна. В одних источниках преуменьшают угрозу, в других преувеличивают. Доверяйте только официальным источникам: mos.ru и горячей линии 8 (495) 870 - 45 - 09. Не перегружайте себя лишней информацией.



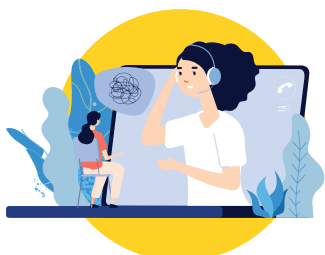
2 ТРЕВОГА – ЭТО НОРМАЛЬНО

В психологии есть термин «невротическая тревожность», когда в случае неизвестной опасности наше сознание просчитывает наперед все возможные варианты исхода и способы защиты. Это естественное состояние, присущее здоровой психике. Не пытайтесь отрицать эту тревогу, это здоровая реакция организма.

3 СНИЖАЕМ ТРЕВОЖНОСТЬ: УПРАЖНЕНИЯ И ПРИЕМЫ

Расслабьтесь. Займите удобное положение, снимите часы и ремень, чтобы не испытывать дискомфорт. Закройте глаза, постарайтесь сконцентрировать внимание на внутреннем состоянии тела и физических ощущениях.

Дыхательная гимнастика. Если вы чувствуете, что близки к панике, сделайте глубокий и плавный вдох, а затем медленно-медленно начинайте выдыхать, считая про себя до 10. Повторите несколько раз, пока не почувствуете облегчение.



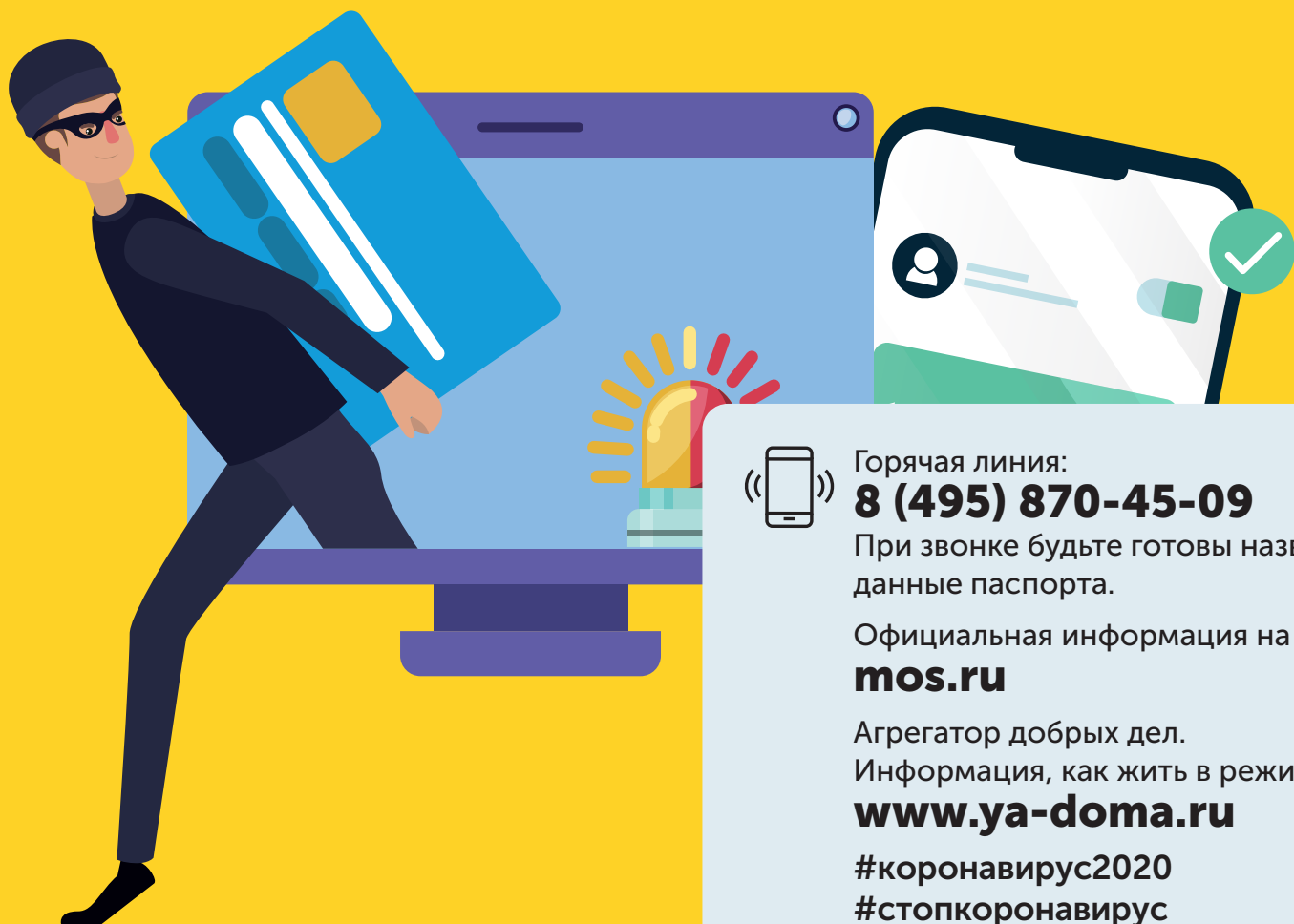
4 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

Если вы чувствуете, что не в силах справиться с тревожным состоянием, пожалуйста, обратитесь за квалифицированной помощью к психологам. Круглосуточно в Москве работает телефон неотложной психологической помощи «051» (с городского), «8 495 051» (с мобильного), а также онлайн-чат на сайте www.msph.ru

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ! МОШЕННИКИ!

ПРАВИЛА БДИТЕЛЬНОГО ГОРОЖАНИНА

- 1** Не сообщайте свои личные данные незнакомцам по телефону. Если вам звонят из госслужб, то у них и так есть вся информация о вас.
- 2** Будьте аккуратны, получая по электронной почте письма от Всемирной организации здравоохранения. Мошенники используют этот прием, чтобы вынудить вас перейти по ссылке, после чего они смогут получить доступ к вашей личной информации и банковскому счету.
- 3** Если к вам пришли волонтеры, обратите внимание, одеты ли они в спецодежду, есть ли у них бейдж, и вызывали ли вы их.
- 4** Волонтеры никогда и ни при каких обстоятельствах не будут брать у вас деньги за свою помощь.
- 5** Никогда не называйте посторонним пин-код от вашей пластиковой карты, которой вы расплачиваетесь при покупках.
- 6** Не верьте продавцам чудодейственных лекарств, которые спасут от любых болезней. Все необходимые вам медикаменты продаются только в сертифицированных аптеках.
- 7** Проверить, что к вам действительно пришел социальный помощник или волонтер, вы можете по горячей линии.



Горячая линия:
8 (495) 870-45-09

При звонке будьте готовы назвать данные паспорта.

Официальная информация на сайте
mos.ru

Агрегатор добрых дел.
Информация, как жить в режиме онлайн
www.ya-doma.ru

#коронавирус2020
#стопкоронавирус