

## Как да победим страха от Ковид-19

„Нормално е да изпитваме страх от заразяване с коронавирус. Но, за да го овладеем и да не навредим на себе си, **трябва по-добре да разберем как точно се предава вируса**“, съветва водещия изследовател и психолог от Института за социална и когнитивна психология Анна Юсупова.

„Важно е също да сте наясно, че другите не изпитват непременно същите страхове и спокойно, без агресия, реагирайте на факта, ако ви се стори, че някои хора наоколо се държат погрешно“, добави психологът.

За да не подхранваме страховете и тревогите, трябва да намалим гледането на новини за Ковид-19 и да не се поддаваме на „заглавия, които поразяват с емоции“. Емоцията влошава възприятието ни за риск.

Страхът от коронавируса е смес от неправилно калибрирана емоция и ограничено знание.

Важно е да не се забравя, че паралелно с епидемията от вируса, сега се случва това, което може да се нарече информационна пандемия.

Понеже новините за нарастващия брой новозаразени и заедно с това увеличаващия се брой на жертвите на вируса подхранват страховете ни, то те ни карат не само да се притесняваме повече отколкото е необходимо дали ще се заразим, но и ни правят по-податливи на фалшиви твърдения и потенциално проблемно, враждебно или изпълнено със страх поведение спрямо околните – твърдения и нагласи, които от своя страна засилват страховете ни.

От особено значение за справяне с коронавируса и недопускане страха да вземе превес е спазването на няколко елементарни, но в същото време изключително важни правила:

- 1. Носете предпазна маска.**
- 2. Спазвайте физическа дистанция**
- 3. Мийте и дезинфекцирайте ръцете си.**
- 4. Не забравяйте за личната хигиената.**
- 5. Четете по-малко новини за вируса- не се излагайте на медийно облъчване.**
- 6. Страхът вреди повече от коронавируса**

**Училището е ваш съюзник. Не се колебайте при притеснения да се обръщате към класния ръководител, психолога, директора. Те ще Ви помогнат!**

