**Советуют специалисты**

Главный психиатр Минздрава Зураб Кекелидзе

о сохранении психологического здоровья

Главный внештатный психиатр Минздрава Зураб Кекелидзе рассказал, как не поддаться панике и сохранить психическое здоровье в ситуации [эпидемии коронавируса](https://www.yar.kp.ru/daily/theme/15163/).

Поддержите своих родителей и пожилых родственников.

Говорите по телефону или скайпу с вашими пожилыми родителями по несколько раз в день, напоминайте им, что оставаться дома сейчас – важно.

Напомните им, что вы их любите, и таким образом, оставаясь дома, они заботятся и о себе, и о вас, - рассказал Зураб Кекелидзе.

Разговор лучше начинать в то время, когда ваш родитель чем-то занят, на чем-то сосредоточен, тогда у него меньше критики к получаемой информации. Можно поговорить об этом во время обеда. Говорите медленно, спокойно, без тревоги и лишних эмоций, это снимет напряжение и уберет сопротивление.

Также психиатр напомнил, что в стрессовой ситуации острая стадия тревоги занимает 3 – 5 дней. Именно в это время человек стремится обеспечить свою безопасность, закупиться продуктами, антисептиками, медикаментами. Сейчас на уровне страны эта острая стадия тревоги пройдена и настало время принимать взвешенные решения.

Важно решить внутри семьи на семейном совете, каков будет распорядок на время карантина, во что одеваемся, что едим, как обеспечиваем гигиену. Вспомните и запишите на видном месте, по каким номерам телефона звонить и в каком случае.

Подготовьте важные на случай болезни документы на каждого члена семьи заранее. Рассмотрите случай, если кто-то в семье заболел, что делать, как вести себя остальным. Рациональная подготовка снимает тревожность. Вы проиграете в голове самый худший сценарий, станет понятно, что даже в этом случае – не катастрофа. И жить станет легче. А худший сценарий, кстати, с большой вероятностью и не случится.

Разграничьте пространство дома, чтобы всем хватило места побыть наедине с самим собой. Не обязательно это должна быть целая комната (если не хватает места) – какой-то угол, личный стул или кресло человека, на который никто другой не претендует.

**На карантине важно высыпаться, правильно питаться и тренироваться.**

Так что**, во-первых**, высыпаемся, то есть спим не менее 8 часов в сутки. Следим за режимом сна, не выискиваем по полночи тревожных новостей в интернете. Если наладить сон не получается, обратитесь к врачу за рецептом на снотворное. Высыпаться сейчас важно – это повышает иммунитет.

**Второе**, на что стоит обращать внимание в эти дни - рациональное питание. В состоянии тревоги многие начинают заедать стресс. Отслеживайте свои походы к холодильнику, особенно ночью. У других от стресса аппетит начисто пропадает. А это плохо для иммунитета. Важно питаться сбалансировано, правильно и вовремя – тем более, в самоизоляции есть время и возможность готовить свежую пищу. К тому же это отвлечет от тревожных мыслей.

**Третье,** отводим время и место для физической активности. Даже короткая утренняя зарядка прибавляет бодрости. Откройте окошко, чтобы обеспечить приток свежего воздуха. Не стоит изматывать себя чрезмерными нагрузками.

**Четвертое,** - обращаем внимание, не обостряются ли в связи с тревогой уже имеющиеся хронические заболевания. Не забывайте пить таблетки и выполнять рекомендации врача!

В конце концов, главный психиатр страны напомнил, что забота о себе – это долгосрочная программа, которую стоит сохранять и после спада эпидемии.

Если тревога не проходит, Зураб Кекелидзерассказал, как быстро её снять.

**1.** Переключиться на другую деятельность, на что-то несложное, например, легкое чтение, беседу с приятным человеком, с которым нам комфортно. Это так называемая «вентиляция эмоций». Главное не нагнетать тревогу друг у друга.

**2.** Если тревожность накрывает, можно переключиться на любимые физические упражнения.

**3.** Ищите положительные эмоции. Перечитайте что-то из любимого, посмотрите любимый фильм, послушайте любимую музыку.

**4**. Перепроверяйте тревожные новости и «стопроцентную правду» из соцсетей. Если после чтения какого-то поста хочется что-то сделать мгновенно, отложите действие, подождите, пока успокоитесь, проанализируете информацию, сравните ее с авторитетными источниками.

**5.** Если из-за ситуации с эпидемией коронавируса хочется рыдать, - рыдайте. Плакать это нормально. У древних народов даже были такие специальные плакальщицы, женщины, которые вызывали слезы у родственников умершего, если те плакать не могли, - напомнил врач-психиатр, - хочется вам поплакать, не останавливайте себя, любую беду лучше выплакать. Не зря в народе говорят: поплачь – легче станет.

Берегите себя!