**Без паники: 5 способов успокоиться и снять стресс во время коронавируса**

**Как пережить панические атаки во время пандемии?**



**ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ МОЗГА**

Как сохранить трезвый взгляд, на происходящую ситуацию и не поддаться всеобщей панике? Как вести себя в данной ситуации и сохранить самообладание? Какова суть паники и её влияния на человека?

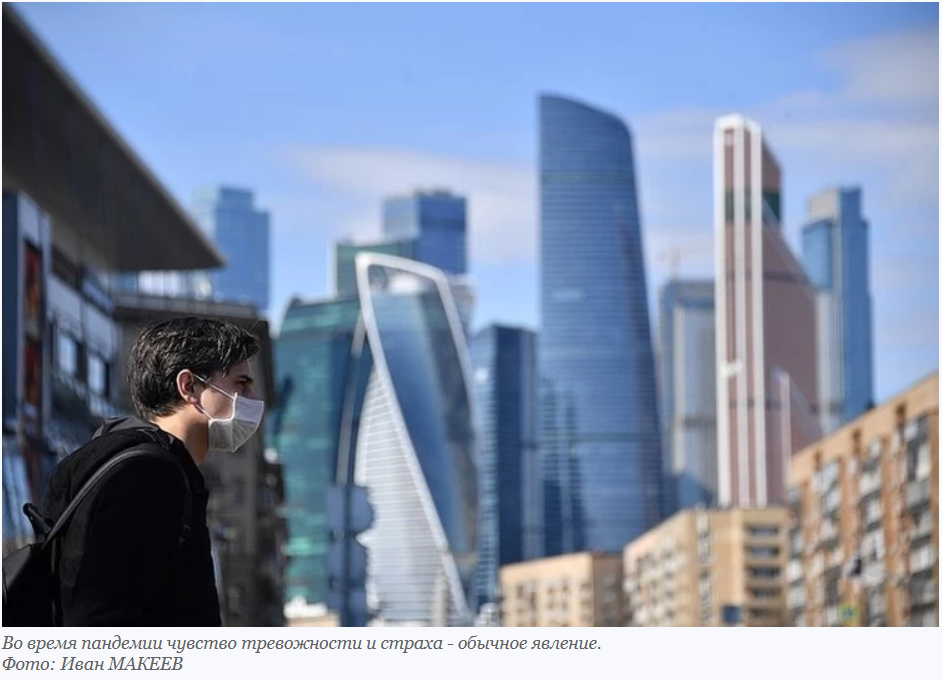
Для начала, нужно понять, что такое паника. Панический страх — это внезапный, безотчётный страх, состояние интенсивной тревоги перед реальной или предполагаемой угрозой, овладевающей отдельными лицами, чаще всего толпой. Во время паники, чаще всего, человек перестает контролировать себя, свои мысли и действия. Это мощнейшая деструктивная энергия, которая разрушает изнутри, что может привести "зараженного паникой" человека к нарушению закона и причинению вреда окружающим или животному. Человек полностью теряет контроль над своими эмоциями, что приводит к истерикам, психозу или того хуже, к глубокой депрессии. Человек находясь в паническом состоянии не осознает, что происходит.

Во время паники человек в 95% случаев следует за толпой, таким человеком очень просто управлять, диктовать ему условия. У человека, в критичной ситуации, буквально отключается мозг и он становится легко внушаемым, и легко управляемым, сливается с толпой! И уже нет возможности отличить достоверную информацию от недостоверной, правду от лжи.

При сильном стрессе в крови вырабатывается огромная доза адреналина, что опасно для физического здоровья. А так же вырабатывается кортизол в надпочечниках-гормон стресса, что в свою очередь еще больше усугубляет эмоциональный фон человека. Сосуды начинают работать на износ и не успевая перекачивать кровь, лопаются, тем самым нарушается не только циркуляция крови, но и значительно снижается мозговая активность, и как следствие, ухудшается память. Чем чаще человек паникует, тем чаще мозг привыкает к бесконтрольному выбросу энергии и автоматически, в критичной ситуации, отключается.

Почему так происходит? В первую очередь, это защитная реакция: наш мозг запускает сигналы в клетки, а так же на уровень подсознания. В этот момент человек может ощущать затуманенность или измененное состояние сознания. Таким образом мозг создает состояние, при котором человек выживет в критичной ситуации. Но находясь в таком состоянии человек перестает генерировать идеи, которые могут помочь ему справится с той или иной ситуации, а в таком случае человек отчаивается и на фоне эмоционального расстройства может войти в депрессивное состояние. А состояние депрессии чаще всего выливается в панические атаки.

Во время всеобщей паники люди начинают всё своё внимание концентрировать на общей проблеме. С одной стороны, это замечательно, ведь общая проблема объединяет их, но с другой стороны, люди становятся бесконтрольными. Таким людям очень легко навязать свою волю. Именно поэтому во время эпидемий или пандемии люди бегут в магазины и скупают все подряд.



**ПОЧЕМУ ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ?**

Когда человек паникует, у него активируется инстинкт самосохранения и программы выживания. Мы помним те сложные периоды, когда не хватало товаров, был дефицит, вводились запреты - и сейчас на уровне подсознания боимся возможного повторения сценария. Поэтому можно наблюдать картину, когда люди бегут скупать в магазин все подряд, создавая стадное чувство. В тоже время, когда человек испытывает страх, иммунная система снижается и в этот момент шансы подхватить вирус или любое другое бактериальное заболевание увеличивается. Не многим людям удается спокойно воспринимать поступающую информацию и рационально подходить к данной проблеме. Самое главное - это найти силы выйти из панического состояния.

**КАК БОРОТЬСЯ С ПАНИКОЙ?**

**Давайте разберем 5 простых и самых эффективных способа**

**1. В первую очередь вам следует начать дышать ровно и спокойно.** Научно доказано, что ровное глубокое дыхание расслабляет тело и импульсы в теле, позволяя нашим нервным окончаниям не раздражаться, а наоборот – прийти в полный покой.

Закройте глаза и начните считать до 10. В этот момент наш мозг успокаивается, эмоциональный фон приходит в должную норму. Это происходит благодаря переключению мозга в альфа состояние, при котором снижается стрессовое состояние и человек может ощущать плавное расслабление, а так же в таком состоянии уменьшаются болевые ощущения.

**2. Хорошо помогают расслабляющие медитации.** Закройте глаза, дышите глубоко, вспомните ситуацию, в которой вы испытывали чувство счастья. Визуализируйте данную картину и попробуйте прочувствовать эти позитивные чувства. В этот момент, взбунтовавшиеся гормоны стресса так же успокоятся. После того как вы почувствуете, что вы успокоились и ваше тело буквально начало расслабляться, начните внутренний диалог с собой. Это самый эффективный способ! Вовремя внутреннего монолога подбодрите себя, объясните себе, что мир велик, что ресурсов государства и Земли хватит на всех. Объясните себе, что если спокойны вы, то будут спокойны ваши близкие и друзья, а они в свою очередь успокоят своих близких и друзей, и так до бесконечности. После такой медитации мозг перестает находится " в военной мобилизации" и человек начинает мыслить здраво и в правильном направлении для решения задач.

**3. Если есть возможность примите душ.** Вода - хороший информационный проводник. На своем опыте и опыте моих клиентов, уже не раз доказано, что верные решения приходят во время принятия душа. Так у одного моего клиента во время тяжелых времен в бизнесе пришло решение, которое позволило вывести бизнес на высокий уровень дохода и спасти ситуацию. Отведите для этого не менее 20 минут. Вот увидите, результат того стоит.

**4. Любую ситуацию можно изменить, если человек еще жив.** Мне нравится одна из моих практик, которая спасла многих моих клиентов в разных ситуациях. Возьмите лист бумаги и ручку. На верху напишите свою ситуацию из-за которой вы переживаете. Разделите лист на 2 половинки. А под ней на одной стороне напишите не менее 20-25 самых плохих сценариев, которые могли бы произойти. Напротив каждого написанного сценария опишите, как вы поступите в данной ситуации.

На обратной стороне листа напишите 20-25 хороших сценариев. Прочтите все что получилось. В этот момент мозг закладывает информацию а далее происходит активизация мозговой деятельности для нахождения самого лучшего варианта развития событий. Ведь фактически к самому худшему вы готовы, а это значит, что страх отступает и мозг начинает работать трезво и активно над формированием лучшей ситуации для вас.

Главное не зацикливаться на плохом, а отпустить ситуацию, через некоторое время все решится и даже лучше, чем вы могли себе это представить.

**5. Следите за тем, что и с какой интонацией вы говорите!**Уберите из своего лексикона слова "крах", "ужас", "смерть" и т. п. Делайте акцент на позитивных вещах. Благодарите за то, что у вас уже есть - здоровье, семья, любовь.

Каждый человек умеет овладевать собой и контролировать свои эмоции, панические атаки и страхи, просто часто мы именно позволяем нашим страхам выйти из-под контроля, тем самым позволяя нашему организму разрушать самого себя.

**Берегите себя, близких и окружающих вас людей!**