

Как сохранять равновесие при обилии негативной информации?

Есть у меня такая привычка, в любой непонятной ситуации – думать. Как только мы начинаем анализировать проблему, эмоции отходят на второй план, и остаётся только ситуация.

Во-первых, нужно разобраться с обилием информации, воспринимать ее критически. Если внимательно проанализировать всё, что мы слышим и видим по данной теме, то становится понятно, что информация крайне противоречива. Поэтому не стоит верить всему, что слышите. Доверяйте только официальным источникам информации, они всё-таки несут хоть какую-то ответственность. Анализ информации лучше всего проводить, разбив ее на конкретные вопросы, на которые хотите получить ответ. Используйте для этого разные источники информации.

Итак, приведу пример собственного анализа:

Что такое коронавирус? По сути дела, это ОРВИ и имеет соответствующие признаки и способ распространения (воздушно-капельным и бытовым путем).

Чем же он так опасен? Осложнениями, которые, в основном, поражают дыхательную систему.

Насколько он распространён? Если верить статистике, то не более, чем любые другие ОРВИ.

Все ли люди, заразившиеся коронавирусом, умирают? Нет, погибают люди не от вируса, а от осложнений им вызванных, в том числе из-за несвоевременного лечения.

Как уберечь себя от заражения? Тут я опираюсь на рекомендации врачей и собственные выводы, так как коронавирус схож по распространению с ОРВИ, то и меры профилактики аналогичны:

- необходимо укреплять собственный иммунитет (витамины, ЗОЖ, спорт, прогулки на свежем воздухе), это, по-моему, универсальная рекомендация;
- нужно соблюдать правила личной гигиены (чаще мыть руки с мылом, как учили в детстве; стараться не прикасаться к лицу руками, особенно до рта и слизистых; стараться не прикасаться к поручням и ручкам голыми руками и т.д.);
- соблюдать режим труда и отдыха, «уставший» организм очень уязвим;
- при недомогании не стоит заниматься самолечением, лучше сразу обратиться к врачу.

Во-вторых, нужно верить в свой иммунитет. Наш организм – это умная система, и когда мы испытываем сильные отрицательные эмоции, стресс, тревогу, находимся в состоянии фрустрации, страдает наш иммунитет, и мы становимся намного уязвимее для заболеваний. Наполняя свою жизнь положительными эмоциями, какие бы новости ни готовила нам жизнь, мы делаем огромный вклад в своё здоровье, не только психологическое, но и физическое! Так что – «выше нос!», это не первая волна паники в связи с новой «заразой». Мы уже пережили «птичий» грипп, «свиной» грипп, волну атипичной пневмонии и много чего еще. Справимся и в этот раз!