Новый китайский вирус заставил бояться весь мир. Страх порождает еще больший страх. И пугающая информация, а также дезинформация распространяются гораздо быстрее, чем само заболевание.

Подобный вирус — явление действительно серьезное. Однако паника ни в коем случае не помогает, а, наоборот, лишает возможности действовать разумно. Тогда как способность трезво мыслить дает возможность уберечь себя и близких от заражения.

1. Не преувеличивайте риск

Если наш мозг воспринимает что-то как пугающее и неизвестное, он преувеличивает степень риска, создает ощущение, что подобное действительно произойдет с вами.

Внимание привлекает большое и страшное. Тому, что привычно, но потенциально опасно, придается гораздо меньше значения. Мы боимся аварий, но при этом каждый день садимся за руль, несмотря на то, что шансы умереть в автомобильной аварии намного выше, мы боимся разбиться, но летаем на самолете, мы боимся утонуть, но ездим на море.

Таким образом, в поисках «горячих» новостей и новых подписчиков пользователи социальных сетей и многие медиа переоценивают проблему и сопутствующие ей риски.

Коронавирус предоставил отличную возможность для СМИ, ведь им выгодно напугать вас

2. Принимайте адекватные меры предосторожности

Как и грипп, коронавирусы распространяются при повседневном контакте, при прикосновении, кашле или чихании. Поэтому нужно:

- По возможности - оставайтесь дома и не ходите в общественные места и на работу, работайте дистанционно;
- Воздержитесь от близкого контакта с больными ОРВИ и соблюдать правила гигиены (Если выходите в магазин или аптеку- надевайте маски, правильно их носите, закрывая рот и нос, надевайте перчатки)
- Регулярно мойте руки горячей водой с мылом не менее 20 секунд, особенно придя домой с улицы и перед едой.

- Носите с собой небольшую бутылочку дезинфицирующего средства для рук и регулярно им пользуйтесь.
- Поддерживайте иммунную систему, правильно питайтесь – ешьте больше фруктов и овощей, не забывайте о белковых продуктах, побольше витаминизированной пищи. Высыпайтесь и занимайтесь спортом.

3. Ограничивайте потребление медиаконтента

Медиа становятся разносчиками... паники. Ученые работают дни и ночи, чтобы лучше понять вирус и найти способы ограничить его воздействие. Стоит довериться им. А если хочется получить свежую информацию, стоит обратиться к проверенным официальным ресурсам, а не к сплетникам из социальных сетей.

4. Используйте свой опыт преодоления трудностей

Независимо от того, что стало поводом для беспокойства, используйте проверенные способы борьбы с ним. Может, вам поможет внутренний диалог. Может стоит переключиться на хорошую книгу или интересный фильм. .Может стоит поговорить о волнении с другом, с членом семьи. Помедитировать.

Важно помнить, что подобные вспышки время от времени происходят во всем мире. И хотя они могут быть действительно страшными, реальные шансы заразиться малы, если принимать меры предосторожности, основанные на здравом смысле.