

Коронавирус – как обойтись без паники

Многие люди по всему миру испытывают панический страх перед коронавирусом и предпринимают различные меры безопасности и предосторожности.

Вирусы и бактерии были всегда и везде. Многие из них являются неотъемлемой составляющей человеческого организма. Некоторые микроорганизмы – это наши помощники, позволяющие органам и системам полноценно функционировать. Другие патогенные микроорганизмы, с которым человек встречается, при определенных условиях могут вызвать различные заболевания. Любому человеку необходимо соблюдать правила личной гигиены, вести здоровый образ жизни, стремиться не допускать заражения и, при инфицировании, предпринимать адекватные меры для уничтожения возбудителя болезни и минимизации симптомов.

В настоящее время можно утверждать, что в случае с COVID-19, страх коронавируса лишил многих людей здравого рассудка и вынудил действовать не только нелогично, но и во вред своему здоровью. Помимо людей, панически боящихся заражения, есть противоположная группа. Это те, которые уменьшают или отрицают опасность вируса, либо пребывают в уверенности, что это их не коснется. Полное отсутствие страха у россиян перед коронавирусом, игнорирование разумных предупредительных и защитных мер – не что иное, как результат невежества. Такая позиция очень ошибочна и чревата фатальными последствиями.

Основная причина, почему COVID-19 вызывает тревогу – его скорость распространения. Еще один объективный фактор, указывающий на опасность вируса – подтвержденная информация, что микроорганизм является заразным до того, как у человека-вирусоносителя появятся симптомы болезни. Такой бессимптомный период может длиться до 14 дней. Соответственно, инфицированный человек, не зная о своей болезни, может заразить окружающих людей. Главное условие, чтобы не стать жертвой вируса и не обрести патологический страх – информированность. Владение проверенными данными – гарантия спокойствия. Сегодня уже разработано руководство Всемирной организацией здравоохранения касательно алгоритма врачебных действий при коронавирусной инфекции. Вирус SARS-CoV-2 довольно тяжелый, он оседает на поверхность и остается жизнеспособным в форме аэрозоля в течение как минимум трех часов. Именно поэтому ношение специальной маски с высоким уровнем защиты, мытье рук с мылом на протяжении 20 секунд и антисептическая обработка кожи, дезинфекция потенциально опасных поверхностей – поручней, дверных ручек, выключателей являются реально полезными мерами.

Как помочь себе самостоятельно справиться со страхом?

- Образование и получение достоверной информации может дать вам представление о реальной ситуации. Знание общих гигиенических и санитарных требований позволит сопоставить собственное поведение, что поможет выработать разумный подход к организации жизни.
- Не стесняйтесь рассказывать близким о своих опасениях. Совместное принятие решения о действиях в период пандемии придаст уверенности в собственных силах.
- Нельзя позволить, чтобы страх сковал мышление. Для этого необходимо сознательно и целенаправленно отвлекать себя на выполнение других дел. Возьмите за правило: выделяйте минимум два часа для приятных занятий. Даже в домашних условиях можно получать удовольствие от жизни. Слушайте музыку, смотрите

комедии и развлекательные шоу. Станьте гурманом, балуя себя изысканными кулинарными шедеврами и т.д.

- Приведите свой домашний очаг в порядок. Однако для преодоления страха будет недостаточным мытье полов и дезинфекция дверных ручек. Освободите свое жилище от хлама, выполните это как ритуал по очищению от ненужного груза.
- Дайте мозгу сложные задачи. Разъедающие мысли можно изгнать усилиями воли, занявшись активным умственным трудом. Начните изучать иностранный язык, йогу, разгадывайте кроссворды. Чтобы устранить страх перед коронавирусом, посмотрите документальные фильмы, основанные на проверенных научных данных.