

## ЗАЩИТИТЕ МОЗГ ОТ ПАНИКИ<sup>1</sup>

В связи с эпидемией COVID-19 страх, переходящий в панику в последнее время проникает в мозг людей. Он присутствует в разговорах людей, их настроениях и заполняет СМИ. Комбинация «**длительный страх + стресс**» может оказать более пагубное влияние на здоровье миллионов людей, чем сам вирус. Дело в том, что продолжительные отрицательные эмоции астенического типа провоцируют у людей возникновение психосоматических заболеваний, многие из которых также могут приводить к летальному исходу.

Основатель учения о стрессе Ганс Селье убедительно доказал, что на третьем периоде стресса – «фазе истощения» сопротивляемость организма инфекциям падает до критических величин. Таким образом, человек, боящийся заражения, через 2-3 недели становится беззащитной мишенью для вируса. Эмоциональное напряжение и фрустрация приводит к обострению хронических заболеваний, и увеличивают возможность заболеть новыми.



Тревога вызвана беспокойством за будущее, его неопределенностью, генерирует в мозге целый ряд вопросов, на который нет точного ответа: *Заболею ли я? Насколько тяжело я буду болеть? Могу ли я умереть? Могут ли заболеть (и умереть) мои*

<sup>1</sup> Доктор биологических наук, Ю.В. Щербатых <https://www.b17.ru>

*пожилые родители? Не потеряю ли я работу? Как я смогу выплатить кредит (ипотеку), если я потеряю работу (рухнет мой бизнес)?*

Причина навязчивых страхов – наше воображение. Если в ситуации неопределенности и потенциальной опасности возможны несколько сценариев развития событий, то разум начинает наиболее детально прорабатывать самый негативный: зачем думать о хорошем сценарии, когда необходимо просчитать варианты спастись от плохого.

А ведь эту логику левополушарного рационального мышления Природа наделила своим продолжением. Вспомните про правое «эмоциональное» полушарие, которое ориентируется на образы, созданные вами. И как только заметите, что начинаете строить негативные прогнозы на основе не очень полных или не очень проверенных данных, остановите мыслительный процесс. Спросите себя, насколько научно обоснованы сведения, взятые за основу ваших размышлений. Рассмотрите более достоверные источники информации. Волевым путем ограничьте время получения негативной информации. Переориентируйте его на более полезные и интересные дела: чтение хороших книг, просмотр приятных фильмов, саморазвитие, изучение чего-то нового, общение с детьми-фантазерами.

**Управляйте своим воображением и учите этому своих детей!!!**

**Либо учитесь этому у них)))**