*Атаманчук Н.М. Стрес – загроза психічному здоров’ю людини в умовах коронавірусу. Трудова слава. 2021. № 5-6. 22 січня. (Психолог радить). С. 7.*

**Стрес – загроза психічному здоров'ю людини в умовах пандемії коронавірусу**

Зараз найактуальніша тема в усьому світі – здоров’я та його збереження. Це питання щоденно підіймається багатьма державними установами, зокрема МОЗ. Існує багато рекомендацій про профілактику інфікування та поширення коронавірусу. Усі піклуються про своє фізичне здоров’я, але забувають про психічне. За визначенням ВООЗ, «психічне здоров’я – це стан благополуччя, який дозволяє людині реалізовувати свій потенціал, долати життєві труднощі і стреси, плідно працювати, брати участь у громадському житті. Психічне здоров'я – це певний резерв сил людини, завдяки якому вона може подолати стреси або утруднення, які виникають у виняткових обставинах». Кожен день людина чує страшні та жахаючі новини, позбавлена свого звичного способу життя та соціуму, знаходиться у постійному емоційному напруженні та хвилюванні. Люди масово піддаються паніці, зберігати спокій у цій ситуації здається неможливим.

Як зберегти психічне здоров'я, залишитися емоційно здоровою людиною в умовах пандемії коронавірусу. Варто визнати, що ми всі певною мірою вже піддалися стресу. Стрес провокує страх – емоцію, яку відчуває людина, яка хоче «вижити» (природна захисна реакція організму). Наростання страху від наявної або навіть можливої небезпеки призводить до виникнення стресу, а потім і паніки. Найбільша загроза психічному здоров’ю людини – це стрес (відповідь на загрозу, реальну чи уявну).

Пропонуємо декілька власних методів подолання стресу під час пандемії.

У першу чергу – виявлення природи стресу. Звідки він з'явився? Залежно від цього можливі декілька варіантів подолання стресу.

Перший варіант – стрес значний і не можливо на нього вплинути оскільки ситуація вже сталася в часі. Метод подолання стресу – прийняття рішення про посилення стресової ситуації та переводу стресу в абсурдну комічну драму.

Другий варіант – стрес значний і на нього можливо вплинути своїми діями (дискомфортні ситуації). Метод подолання стресу – зробити всі можливі дії, щоб зрушити свою позицію в подолані стресової ситуації. Іноді навіть зробити те, що можливо йде на перекір з власними переконаннями.

Третій варіант – джерелом стресу є не ситуація, а людина яка його спричинює. Метод подолання стресу – сказати людині, що вона робить дії, які Вас виводять із себе. Як варіант можливе припинення спілкування з цією людиною.

Четвертий варіант – сама людина є ініціатором свого стресу і може його усунути одним рухом руки. Метод подолання стресу – не усунення стресу до останнього, оскільки одна стресова ситуація може породити декілька нових. Варто почитати книгу або зайнятися своєю улюбленою справою. Та все ж, переконані, найкращий вихід у подолані стресу це – не створювати його.

І на останок, якщо відчуваєте пригніченість, дратівливість, тривогу, не справляєтеся з емоціями – зверніться по допомогу до тих, кому довіряєте та хто може підтримати Вас: близьких рідних, друзів, колег, оточуючих.

Бережіть себе і будьте здорові!

***Ніна АТАМАНЧУК,***

***кандидат психологічних наук, доцент,***

***доцент кафедри психології та педагогіки***

***Національного університету «Полтавська***

***політехніка імені Юрія Кондратюка»***