**Как не погрузиться в депрессию на фоне пандемии.**

О том, что COVID-19 может влиять на мозг, а, значит, и на психику и вызывать депрессию, впервые заговорили еще в начале пандемии. У трети обследованных пациентов, которые столкнулись с пандемией лицом к лицу, были общие симптомы: тревожность, спутанное сознание и подавленное настроение. Причем эти симптомы могли сохраняться и после выздоровления. Вывод исследования: коронавирус в долгосрочном периоде может вызывать депрессию и тревожные расстройства.

**Как себе помочь?**

**1.** Если Вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально. Вам может стать легче от доверительного общения с друзьями или членами вашей семьи.

**2.** Не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими людьми, родственниками и друзьями.

**3.** Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью.

**4.** Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации.

**5.** Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.

**6.** Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций. Вспомните, что вам помогало обрести умиротворение и покой.

**Помните! Крепкое физическое и психическое здоровье – основа жизнестойкости во время пандемии!**