**Психологія паніки: як її уникнути?**

Туалетний папір, макаронні вироби, консерви, мило – це лише деякі з предметів, які швидко зникають з полиць супермаркетів в розпал спалаху коронавірусу.

Давайте назвемо речі своїми іменами: це не покупки через необхідність, а покупки через паніку.

І хоча це цілком зрозуміла реакція людей на невизначену ситуацію, вона впливає на життя оточуючих, пише [huffpost.](https://www.huffpost.com/entry/panic-buying-coronavirus_l_5e67932bc5b6670e72fee693%22%20%5Ct%20%22_blank)

**В чому проблема?**

Занепокоєння з приводу коронавірусу абсолютно нормальне, а імпульс до накопичення може здатися розумною реакцією на ситуацію.

[**Що робити, якщо ви запідозрили у себе коронавірус. Алгоритм дій**](https://life.pravda.com.ua/health/2020/03/4/240083/)

Але важливо знати, що покупки під час паніки тільки посилюють погану ситуацію.

Не тільки тому, що запаси закінчуються й інші люди не можуть отримати доступ до потрібних їм товарів. Погано може бути й тим, хто накопичує запаси.

Психотерапевт **Нік Блекберн** сказав, що люди намагаються "заспокоїти" свою тривогу, купуючи припаси, але коли вони добираються до магазинів, вони, ймовірно, будуть відчувати ще більше занепокоєння, тому що кількість товарів закінчується.

*"Коли люди панікують, вони роблять щось, щоб допомогти собі в безпорадній ситуації.*

*Коли ми не можемо контролювати загальну картину, ми жадаємо контролю в нашому "мікросвіті", нашому будинку і повсякденних справах. І тоді люди починають безконтрольно все скуповувати"*, – розповіла психотерапевт **Ханса Панкханія**.

Це ускладнює ще й інстинкт самозбереження "якщо у мене немає їжі – я помру".

*"Всі новини зараз про хворих, або вмираючих людей. Перегляд таких новин щоденно посилить інстинкт самозбереження",* – додає психолог.

**Як вгамувати свою паніку?**

Психологи рекомендують знайти [**джерело інформації, якому можна довіряти**](https://life.pravda.com.ua/columns/2020/03/10/240146/), щоб отримувати тільки адекватні новини. Наприклад, дані Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Ще варто обмежити схильність до групової паніки.

*"Люди, які говорять про свою тривогу, ще більше посилять наше внутрішнє занепокоєння"*, – говорить Нік Блекберн.

І нарешті, потрібно планувати. Неможливо спланувати все на світі, але можна зусередитись на тому, що буде практичним і необхідним зараз.

Тобто, можна купувати багато речей і продуктів, головне – робити це з розумом.

Людям, можливо, доведеться самостійно ізолюватися на пару тижнів, якщо вони ризикують заразитися Covid-19.

Підхід, заснований на здоровому глузді, полягає в тому, що в будинку їм будуть потрібні запаси на дві-три тижні. Це велика пачка (або дві) туалетного паперу, кілька консервів і, можливо, пачка макаронів і рису.

Тим, у кого є проблеми зі здоров'ям, може знадобитися залишатися в приміщенні трохи довше. Якщо це так, переконайтеся, що члени сім'ї та друзі залишаються на зв'язку, щоб мати змогу допомогти.