**Кочетова Юлия Андреевна**

Кандидат психологических наук, магистр факультета медицины и психологии отделения психологии процессов развития и социализации Первого Римского Университета La Sapienza, клинический психолог, доцент кафедры «Возрастная психология имени профессора Л.Ф. Обуховой», факультета «Психология образования» МГППУ

Ситуация в России с коронавирусом усложняется, статистика неутешительна. Очень важно позаботиться о своем здоровье и здоровье близких. В настоящее время вакцинация - важнейший этап борьбы с пандемией. Но, к сожалению, часто все новое вызывает много страхов и тревог.

Наши индивидуальные особенности влияют на то, как каждый из нас переносит ситуацию неопределенности, стресса, страхов. Часто эти страхи ничем не обоснованы, либо подпитываются из недостоверных источников, создавая коллективную панику. Непроверенные слухи о прививках приходят из пространства интернета - социальных сетей и недостоверных сайтов. К сожалению, многим людям такая информация более понятна и проста, нежели данные из научных журналов или от официальных лиц. Если вам сложно справиться с тревогой перед вакцинацией, вы всегда можете обратиться к психологу. Предлагаем несколько рекомендаций, которые помогут справиться с возникшим беспокойством относительно прививок.

1. **Опирайтесь на доказательную медицину.**

Относитесь критически к получаемой информации, верьте только проверенным фактам. Несмотря на то, что статьи в научных журналах написаны достаточно сложным языком – это один из самых достоверных источников, позволяющих оценить реальное положение дел. Например, британский журнал The Lancet является один из наиболее известных и авторитетных рецензируемых медицинских журналов по медицине. На сайте данного медицинского журнала была опубликована статья с результатами клинических испытаний Российской вакцины от коронавируса «Спутник V». Такая публикация, безусловно, подтверждает безопасность и эффективность вакцины от коронавируса. В свою очередь, публикация говорит о том, что российские ученые пользуются доверием мирового медицинского сообщества. Такая информация значительно важнее и правдоподобнее любых некомпетентных «разговоров» в социальных сетях.

1. **Составьте список своих беспокойств, а также напишите варианты за прививку и против.**

Составьте два списка с информаций относительно ваших тревог по поводу вакцинации. Первый список о том, почему стоит сделать прививку, а второй, почему вы не хотите этого делать. Далее сравните оба списка с мнением экспертов, врачей, специалистов в области вирусологии. Скорректируйте свой список после данной информации. Подходите к этому процессу рационально – оцените все риски, свое состояние здоровья на текущий момент, хронические заболевания. Также это поможет спрогнозировать будущее – подумайте, что после прививки появится возможность путешествовать, видеться с родными и близкими, приходить на работу очно.

1. **Практикуйте позитивное мышление.**

Настраивайте себя на позитив – это поможет снизить тревогу и страхи. Известных факт из психосоматики – тело реагирует на наши мысли и эмоции, то есть от нашего эмоционального состояние зависит и физическое самочувствие. Это касается подготовки к прививке и возможности победить вирус.

Всякий раз, когда вы начинаете думать о плохом, нагнетать негативные эмоции, остановите себя и переключитесь на положительные эмоции. Важно концентрироваться на позитивных мыслях. Прививка для многих – это новый шаг и чем больше положительных эмоций вы найдете в этом новом опыте, тем менее тревожащим он будет.

1. **Чтобы снизить тревогу перед вакцинацией сдайте все необходимые анализы и получите очную консультацию у врача.**

Информация, полученная от компетентного специалиста относительно прививки, возможность задать врачу все тревожащие вас вопросы значительно снизят тревогу и страх. Не стройте свои догадки и доводы, проконсультируйтесь со специалистом, компетентным в этой области.

1. **Попробуйте понять – что именно вас пугает.**

Нынешняя ситуация заставляет нас находиться в постоянном страхе и напряжении заразиться и заболеть. К психологам все чаще обращаются клиенты с невротическими расстройствами, фобиями и эпизодами панических атак. Нахождение длительное время в ситуации стресса не может не накладывать отпечаток на психику человека. Вакцина дает нам шанс повысить возможности и ресурсы организма справиться с данным заболеванием. В свою очередь позволяет более спокойно выносить ситуацию, связанную с пандемией. То есть прививка даст возможность чувствовать себя более уверенно в ситуации ограничений, от которых многие испытываются сильный стресс.