начинают перекидывать мяч другим способом — например, через пол, а не по воздуху». Игру

**Психолог рекомендует,**

**советует, предупреждает**

можно усложнить, меняя темп — например, ускоряться, замедляться — можно всем игрокам

одновременно перемещаться по кругу и так далее.

Четыре группы клинических проявлений страха заболеть

СоматическиеУчащенное сердцебиение, затруднение глотания, сдавливающая головная боль («каска неврастеника»), тремор, скачки давления.
ЭмоциональныеОщущение напряжения и беспокойства, ожидание («предчувствие») негативных событий, концентрация на тревожных раздумьях о болезни в ущерб вниманию к другим сторонам жизни.
КогнитивныеПреувеличение опасности болезни, толкование нейтральных стимулов как поводов для страха, фиксация на отслеживании самочувствия, снижение критичности к собственным убеждениям и решениям под влиянием страха, представление сцен в связи с заболеванием.
ПоведенческиеИзменения паттернов сна (сонливость или бессонница, кошмары, сон без отдыха), повышение двигательной активности (суетливость, лишние движения), изменение привычных действий (отказ от одних, появление других) из-за страха, убежденность в необходимости «что-то делать», появление ритуалов и навязчивых действий.

Когда возникает страх вируса? Каковы признаки страха заболеть?

* Повышенная озабоченность здоровьем до пандемии, ипохондричность.
* Невроз, тревожные расстройства, фобии и навязчивые действия
* Заболевание близкого человека коронавирусной инфекцией,

особенно в тяжелой форме или с летальным исходом.

* Низкий уровень критического мышления, доверчивость, внушаемость
* Социальная незрелость, инфантильность.
* Привычка постоянно смотреть телевизор; включенный телевизор как фон для домашних дел и общения.
* Биполярное мышление – черно-белое, категоричное.
* Конверсионные расстройства в анамнезе – патологии истерического спектра в виде нарушений сенсорики или моторики.