

Что такое пандемия?

Пандемия – это вспышка глобального масштаба. О наступлении пандемии говорят, когда новая бактерия или вирус становятся способными к быстрому распространению и затрагивают очень много людей по всему миру.

В чем различия между пандемией и эпидемией?

Эпидемия специфична для города, региона или страны и возникает, когда число инфицированных превышает ожидаемое количество в пределах одной страны или ее части. Если инфекция широко распространена в нескольких странах одновременно, то она может перерасти в пандемию.

Причины пандемии

Наиболее распространенной причиной пандемии является новый штамм или подтип вируса, который легко передается от человека к человеку. Иногда пандемии вызваны просто новой способностью болезни быстро распространяться, как в случае с вспышкой чумы в 17 веке. Пандемия возникает когда новый штамм вируса мутирует, в результате чего приобретает способность передаваться от человека к человеку легко и быстро. Сезонные вспышки (или эпидемии) как правило вызваны подтипами вируса, который уже циркулирует среди нас. А пандемии, как правило, вызваны новыми подтипами вирусов. Эти подтипы раньше не были распространены среди людей. Более того, пандемия поражает больше людей и может быть более смертоносной, чем эпидемия. Она также может привести к новым социальным потрясениям, экономическим потерям и трудностям в целом.

Чем опасна пандемия?

Пандемия в современном мире может стать источником большого количества проблем. Дело в том, что у вирусов появилось куда больше возможностей для распространения, чем в прошлом. Более того, возникновение паники, когда люди пытаются покинуть эпицентр вспышки, может привести к еще большему распространению болезни. Изготовление вакцины может занять месяцы или годы, так как пандемические вирусы являются новыми агентами. Медицинские учреждения будут перегружены и может возникнуть нехватка персонала для оказания экстренной помощи как из-за пандемии, так и по другим причинам.

5 советов как сохранить спокойствие при пандемии от психолога А.П. Королевой

1. Четко понять – как действовать. Для этого важно получать только официальную информацию от органов, которые в вашей стране занимаются пандемией. Крутить в своей голове и обсуждать ложные новости – это равноценно расшатыванию своей психики и созданию паники. Абсолютно бессмысленно и бесполезно.

2. Для получения объективной информации выберите для себя удобный способ – выпуски новостей или новостная статья в интернете. 1 раза в день достаточно, чтобы быть в курсе.

3. Проверенные способы сохранять спокойствие – релаксация, медитации и позитивное мышление. Почему сейчас важно спокойствие? Известно, что гормон стресса кортизол угнетает иммунитет. Оно нам сейчас надо? Нет. Нам надо усилить иммунитет. Поэтому, улыбаемся и машем.

4. Карантин и любые ограничения можно воспринять, как увлекательную игру с меняющимися условиями. Находите для себя новые возможности. Можно заняться тем, что вы давно хотели, но не было времени. Задайте себе вопрос: Что увлекательного для себя я могу делать в новых условиях? Изучить иностранный язык, пройти курсы, которые давно хотели, прочитать книги, посмотреть кино или сериалы, больше общаться с близкими и т.п. Благодаря интернету у каждого из нас масса возможностей. Слушать лекции по искусству и даже совершать виртуальные туры в музеи. Ищите и используйте любые возможности провести карантин продуктивно и с удовольствием.

5. Любой кризис – это новые возможности, но не для всех. Как извлечь максимальную пользу из текущего кризиса и выйти в плюс после его завершения? Любой кризис личный или общественный показывает ваши слабые места. Если проанализировать их и составить план укрепления своих позиций, то выйдете в плюс. Если проигнорируете, решите, что кризис пройдет и будет все ок, то потом эти слабые места порвутся. Хорошая новость – это зависит от вас.

Ссылка на оригинал статьи: <https://www.b17.ru/article/273878/>