

КАК ПЕРЕЖИТЬ КАРАНТИН: РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА СЕМЬЕ



Трудно оставаться спокойным в ситуации, когда кажется, что весь мир рушится. Меняется экономическая обстановка, приходят плохие новости из других стран. Реакция человека на травматическое событие может проявляться в виде волнения, острого страха, неуправляемых панических реакций, вплоть до полной утраты контроля над собой.

Сейчас многие из нас регулярно следят за новостями, отслеживают статистику заболеваемости, обмениваются мнениями. Люди вынуждены неделями находиться дома в замкнутом пространстве и для нас это новый опыт.

Могут появиться новые сложности во внутрисемейных, межличностных отношениях, которых ранее удавалось избегать. Как все сложится, во многом зависит от нас, от нашего умения уступать, способности идти на компромисс.

Такая ситуация – своего рода проверка, которую мы вынуждены пройти. ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

Правило «Стоп!»

В критической стрессовой ситуации будет полезно остановиться, сказав себе: «Стоп!». Затем постарайтесь отбросить эмоции и посмотрите на ситуацию со стороны. Постарайтесь понять, что драматизировать ситуацию – не продуктивно, это не приведет к решению проблем. Далее продумайте свои действия, которые стоит предпринять, чтобы минимизировать возможные неблагоприятные последствия, обратитесь к логике.

Обстановка в доме

Создавайте и поддерживайте безопасную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Хвалите друг друга, делайте комплименты, шутите. Относитесь друг к другу бережно. Создайте каждому члену семьи место, где он сможет уединиться и отдохнуть. Каждая семья может решить этот вопрос по-своему, здесь будет нужно совместно обсудить и сохранить удобные для всех членов семьи правила. Правильное соотношение автономии и совместного времяпровождения – важный фактор сохранения стабильности и благополучия в вашей семье.

Здоровье

Следите за своим здоровьем и здоровьем домочадцев. Высыпайтесь. Недосыпание снижает иммунитет и делает вас более уязвимыми к болезням. Занимайтесь физической культурой, это можно сделать в игровой форме для всех членов семьи. Поощряйте друг друга. Можно найти полезные видеоролики в сети Интернет с программами фитнеса и т. п.

Сейчас действуют рекомендации о нахождении дома, но дышать свежим весенним воздухом никто не запрещает. Выходите на балкон, открывайте окна, радуйтесь солнцу, весне.

Питание

Позаботьтесь о полноценном и качественном питании. Во время самоизоляции включайте в свой рацион больше фруктов и злаков. Желательно, чтобы питание было сбалансировано. Используйте освободившееся время для того, чтобы приготовить что-нибудь новое. По возможности установите очередность приготовления пищи другими членами семьи, привлекайте детей.

Информация

Если уделять много времени отслеживанию новостных лент, это усилит тревогу и беспокойство. Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, выберите 1-2 проверенных ресурса, которым можно доверять. Уделяйте знакомству с новостями и их анализу строго определенное время, например 2 раза в день, утром и вечером, но не позднее, чем за 2 часа до сна.

Общение

Не лишайте себя общения. Непосредственного взаимодействия в сложившихся обстоятельствах придется избежать. Но можно разговаривать с друзьями, коллегами, знакомыми, родными по телефону, использовать современные онлайн-ресурсы. Общение с близкими людьми – мощное средство психологической поддержки в трудной ситуации.

Режим

Старайтесь поддерживать режим дня, как свой, так и домочадцев. Если вы выполняете работу дистанционно, оборудуйте себе рабочее место. Подберите удобную одежду. Определите рабочее время: начало, обеденный перерыв, окончание работы и несколько небольших перерывов. После рабочего времени обязательно устройте себе отдых.

Время для себя

У вас освободилось некоторое время, которое раньше затрачивалось на дорогу к работе или учебе. Посвятите это время заботе о себе.

Пребывание дома на изоляции – не наказание. Воспринимайте это как ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, новых интересных дел. Будьте здоровы!

Информация отобрана педагогом-психологом
ГБПОУ ВО «ВСХТ» Сальниковой О.Н. с сайта
Федерации психологов образования России
(<https://www.rospsey.ru/node/394>)