

Как пережить карантин: советы психолога семье¹

Трудно оставаться спокойным в ситуации, когда кажется, что весь мир рушится. Меняется экономическая обстановка, приходят плохие новости из других стран. Что будет дальше? Какова будет жизнь после кризиса?

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 мониторят новости, отслеживают статистику заболеваемости, обмениваются мнениями, обсуждают методы противостояния складывающейся угрозе. Большинство людей вынуждены неделями находиться дома в замкнутом пространстве с близкими, для многих это новый опыт. В связи с этим можно спрогнозировать появление новых сложностей во внутрисемейных, межличностных отношениях, которых ранее удавалось избегать.

Такая ситуация — своего рода проверка, которую мы вынуждены пройти. Кто-то убедится, что рядом с ним живут замечательные люди и еще больше сблизится с членами семьи, своими близкими, а некоторых эта ситуация может отдалить друг от друга. Как все сложится, во многом зависит от нас, от нашей мудрости, от нашего умения уступать, способности идти на компромисс.

Что можно сделать?

Правило «Стоп!»

В критической стрессовой ситуации будет полезно остановиться, приказав себе: «Стоп!». Затем постарайтесь отбросить эмоции, переживания и трезво, в деталях посмотрите на ситуацию со стороны. Постарайтесь понять, что драматизировать ситуацию — не продуктивно, так как это не приведет к решению появившихся вопросов. Далее трезво продумайте и просчитайте свои действия, которые стоит предпринять, чтобы минимизировать возможные неблагоприятные последствия, обратитесь к логике.

План

После проведенного анализа четко оценивая все обстоятельства, составьте план. Продумайте последствия каждого пункта. Это даст понимание, что вы можете контролировать ситуацию и ощущение, что вы предпринимаете все, чтобы справиться.

Обстановка в доме

Создавайте и поддерживайте безопасную, благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Хвалите друг друга, делайте комплименты, шутите. Относитесь друг к другу бережно. Поддерживайте семейные ритуалы, придумывайте новые, которые будут объединять вас. Создайте каждому члену семьи место, где он сможет уединиться и отдохнуть.

¹ Рекомендации подготовлены Е.А. Логиновой, психологом Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета.

Если нет возможности выделить каждому комнату, то маленьким детям можно построить шалаш из простыней, легких одеял; родителям тоже стоит выделить территорию, позволяющую остаться одному на некоторое время. Каждая семья может решить этот вопрос по-своему, здесь будет нужно совместно обсудить, согласовать и сохранить удобные для всех членов семьи правила. Правильное соотношение автономии и приятного 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, йоги и т. п.

Сейчас действуют рекомендации о нахождении дома, но дышать свежим весенним воздухом никто не запрещает. Если вы живете в городе, выходите на балкон, открывайте окна, радуйтесь солнцу, весне.

Питание

В непростой психологической ситуации важно поддерживать правильный обмен веществ. 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 большое количество 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, устраивать конференц-связь с использованием современных онлайн-ресурсов. Договоритесь совместно поужинать. Вспомните приятные события, шутите. Общение с близкими людьми — мощный ресурс психологической поддержки в трудной ситуации.

Режим

Старайтесь поддерживать режим дня, как свой, так и домочадцев. Если вы выполняете работу дистанционно, оборудуйте себе рабочее место. Не работайте лежа в постели или на диване — это непродуктивно и бесполезно. Подберите удобную одежду. Определите себе рабочее время: начало, обеденный перерыв, окончание работы и несколько небольших перерывов. Используйте для этого будильник. После рабочего времени обязательно устройте себе отдых.

Время для себя

У вас освободилось некоторое время, которое раньше затрачивалось на дорогу к работе. Посвятите это время заботе о себе, побалуйте себя чем-то приятным.

Пребывание дома на изоляции — это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Будьте здоровы!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ В ПЕРИОД КАРАНТИНА

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения» и «массовой тревожности», нам необходимо сохранить нормальную способность к суждению и не впадать в одержимость

✓ Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в смс и соцсетях

✓ Тормозите тех, кто загружает вас своими тревогами - негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабляют иммунитет

✓ Возьмите за правило - замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, яркий шарфик, любимая песня, проскочил пробку, купили букет у старушки и так далее. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее

✓ Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из ее защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. Но это иллюзия контроля - мониторить новости. На самом деле это только усиливает стрессовую реакцию, которая не получает выхода. А длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.

✓ Читая новости, отслеживайте сильные телесные и эмоциональные реакции. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны стать сигналом закрыть ноутбук/смартфон и сменить вид деятельности.

✓ Выражайте и проживайте свои эмоции. Любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовую реакцию. Эмпатия - естественное человеческое качество. Хочется плакать? Плачьте.

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

✓ **Мамы, чрезмерно тревожные за своих детей,** обратите внимание на себя, свои желания, чувства.

Самое время подумать как его грамотно распределить. И на себя, свои нужды, свою реализацию и свои желания в том числе. Покажите своим детям пример - как прожить жизнь счастливо и полноценно.

✓ Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Самое время потренировать этот навык. Да, не у всех это получится сразу. Но все-таки это возможно. Например, в период карантина сместите фокус вашего внимания на то, что вы сами можете контролировать в своей жизни и на что раньше не хватало времени. Например:

— рацион питания и занятия спортом для укрепления иммунитета

— разгрести залежи в шкафах

— сделать генеральную уборку

— почистить память смартфона и ноутбука

— посадить цветы и ухаживать за ними

— пересмотреть любимые фильмы дома вместо премьер в кинотеатре

— устроить романтический ужин при свечах

— экспериментировать с рецептами блюд

— карантин использовать, чтобы наладить с детьми

эмоциональную близость, сказать "я люблю тебя", вместе поиграть, обсудить кино или книгу, испечь пирог, погулять на свежем воздухе, порисовать или побаловаться, перемерять гардероб и научить дочку наносить макияж, а сына мастерить что-то по дому.

✓ **Держите связь с реальностью!** И сохраняйте критическое мышление. Принятие реальности происходит **через проживание 5 стадий:** отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие.

Главное не зависнуть в стадии отрицания - не отрицать факт опасности инфицирования, не игнорировать рекомендации медработников и соблюдение карантина.

✓ А тем, кому действительно сложно справиться со своими переживаниями в этот период, очень страшно за себя или близких, не доводите психику до истощения, панических атак, невроза или депрессии. **Обратитесь вовремя к психологу.**

Для этого сейчас даже из дома выходить не надо и воспользоваться онлайн консультацией