

Как пережить карантин.



Очень сложно оставаться спокойным в ситуации, когда привычный уклад жизни меняется. Вызывает тревогу экономическая обстановка, а новости зачастую такие, что вызывают страх. Что же будет дальше? Что нас ожидает после кризиса?

На травматическое событие реакция человека может проявляться в виде тревоги, волнения, страха, неуправляемых панических реакций, которые иногда приводят к полной утрате контроля над собой. У многих день начинается с мониторинга новостей, отслеживания статистики заболеваемости, обмена мнениями, обсуждения методов противостояния складывающейся угрозе. Очень многие вынуждены неделями находиться дома в замкнутом пространстве с близкими людьми. Иногда это новый опыт, поэтому возможно появление новых сложностей во внутрисемейных, межличностных отношениях, которых ранее удавалось избегать.

Такая ситуация оказывается проверкой, которую мы вынуждены пройти. Для кого-то это возможность убедиться, что рядом с ним живут замечательные люди, и еще больше сблизиться с членами семьи, а для некоторых – это ситуация, которая может отдалить друг от друга. Многое 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 — непродуктивно. Это не приведет к решению появившихся вопросов. Трезво обдумайте, что стоит предпринять, чтобы минимизировать возможные неблагоприятные последствия, обратитесь к логике.

Составление плана.



Проведите анализ, оцените обстоятельства и 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. Делайте комплименты, хвалите друг друга, 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.

Если в доме не хватает каждому отдельного личного пространства, то маленьким детям можно построить шалаш из простыней, легких одеял. Взрослым тоже стоит выделить территорию, позволяющую остаться одному на некоторое время. Каждая семья может решить этот вопрос по-своему, здесь необходимо совместно обсудить, согласовать и сохранить удобные для всех членов семьи правила. Это очень важный фактор сохранения стабильности и благополучия в вашей семье.

Здоровье.



Важно следить за своим здоровьем и здоровьем своей семьи. 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).

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 довольно сложной психологической ситуации важно поддерживать правильный обмен веществ. Позаботьтесь о полноценном и качественном питании. Включайте в свой рацион больше фруктов и злаков. Следите, чтобы питание было сбалансировано. По возможности установите очередность приготовления пищи другими членами семьи, привлекайте детей. Свободное время можно использовать для того, чтобы приготовить что-нибудь новое.

Информация.



Отведение большого количества времени отслеживанию новостных лент усиливает тревогу и беспокойство. Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, выберите 1—2 проверенных ресурса, которым можно доверять. Ограничьте время для знакомства с новостями и их анализа, например 2 раза в день. В вечернее время - не позднее, чем за 2 часа до сна.

Общение.



Нет необходимости лишать себя общения. Можно разговаривать с друзьями, коллегами, знакомыми, родными по телефону, устраивать конференц-связь с использованием современных онлайн-ресурсов. Вспоминайте приятные события, шутите. Общение с близкими людьми — мощный ресурс психологической поддержки в трудной ситуации.

Режим.



Старайтесь поддерживать режим дня для всех членов семьи. Если вы выполняете работу дистанционно, оборудуйте себе рабочее место. Непродуктивно и бесполезно работать лежа в постели или на диване. Подберите удобную одежду. Определите себе рабочее время: начало, обеденный перерыв, окончание работы и несколько небольших перерывов. Используйте для этого напоминания на мобильном устройстве. После рабочего времени обязательно устройте себе отдых.

Время лично для себя.



Сейчас освободилось время, которое раньше затрачивалось на дорогу к работе. Посвятите это время заботе о себе, можно побаловать себя чем-то приятным.

Будьте здоровы!