

## КАК УСПЕШНО СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ КАРАНТИНА В ДОМЕ?



Реакция человека на травмирующее событие может проявляться в виде волнения, острого страха, неконтролируемых панических реакций, вплоть до полной потери контроля над собой. Сейчас многие из нас регулярно следят за новостями, отслеживают статистику заболеваемости, обмениваются мнениями и обсуждают методы противодействия возникшей угрозе. Большинство людей вынуждены проводить недели дома в ограниченном пространстве с близкими, для многих это новый опыт. В связи с этим можно прогнозировать появление новых

трудностей в семейных межличностных отношениях, которых ранее удавалось избегать.

Эта ситуация является своего рода тестом, который мы вынуждены пройти. Кто-то будет убежден, что рядом с ним живут замечательные люди, и они станут еще ближе к членам семьи, близким, а некоторые могут отдалиться друг от друга. Как все сложится, во многом зависит от нас самих, от нашей мудрости, от нашего умения уступать, способности идти на компромисс, умения сотрудничать.

### **Правило «Стоп!»**

В критической стрессовой ситуации полезно остановиться, приказав себе: «Стоп!». Нужно дать время, чтобы эмоции улеглись, их накал снизился, чтобы далее трезво, в деталях можно было посмотреть на ситуацию со стороны. Постарайтесь понять, что драматизировать ситуацию непродуктивно, так как это не приведет к решению возникающих проблем. Далее, рационально продумайте и рассчитайте свои действия, которые стоит предпринять, чтобы минимизировать возможные неблагоприятные последствия, обратитесь к логике.

### **Планирование**

После анализа, четко оценивая все обстоятельства, надо составить план. Обдумайте последствия каждого пункта плана. Это даст понимание того, что вы можете контролировать ситуацию, и ощущение, что вы делаете все, чтобы справиться с ситуацией. Если это касается сферы отношений, то четко разберитесь, что вас беспокоит и что вы хотите обсудить с близким человеком, но не в форме претензий и упреков, а взаимном учете интересов каждого, что вам и ему хочется.

### **Атмосфера в доме**

Рекомендуется создать и поддерживать безопасную, благоприятную, спокойную, дружескую семейную атмосферу. Хвалите друг друга, одаривайте комплиментами, шутите. Относитесь друг к другу бережно. Поддерживайте семейные ритуалы, придумывайте новые, которые объединят вас. Создайте место для каждого члена семьи, где он сможет уединиться и отдохнуть. Если невозможно выделить каждому комнату, то маленьким детям можно построить хижину из пледов, легких одеял. Родители должны также выделить территорию для себя, которая позволяет им какое-то время оставаться одному. Каждая семья может

решить эту проблему по-своему, здесь необходимо совместно обсудить, согласовать и соблюдать правила, удобные для всех членов семьи. Правильный баланс самостоятельности и приятного совместного времяпрепровождения является важным фактором поддержания стабильности и благополучия в вашей семье.

### **Здоровье**

Следите за своим здоровьем и здоровьем членов своей семьи. Важно высыпаться. Недостаток сна снижает иммунитет и делает вас более уязвимыми для болезней. Рекомендуется заниматься физкультурой, это можно сделать в игровой форме для всех членов семьи. Поощряйте друг друга. В Интернете можно найти полезные видеоролики с фитнес программами, йогой и т. д. Сейчас есть рекомендации по пребыванию дома, но никто не запрещает дышать свежим весенним воздухом. Если вы живете в городе, выходите на балкон, открывайте окна, наслаждайтесь солнцем, весной.

### **Питание**

В сложной ситуации важно поддерживать правильный обмен веществ. Позаботьтесь о полноценном и качественном питании. Во время самоизоляции включите в свой рацион больше фруктов и злаков. Желательно, чтобы питание было сбалансированным. Используйте свое свободное время, чтобы приготовить что-то новое. Если возможно, установите порядок приготовления пищи другими членами семьи, привлекайте детей.

### **Информация**

Если вы тратите много времени на отслеживание новостных лент, это увеличит беспокойство и тревогу. Чтобы быть в курсе текущих новостей, выберите 1-2 доверенных ресурса, которым вы можете доверять. Позвольте себе знакомиться с новостями и анализировать их в 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. Прямого взаимодействия в сложившихся обстоятельствах следует избегать. Но вы можете разговаривать с друзьями, коллегами, знакомыми, родственниками по телефону, организовывать конференцсвязь с использованием современных онлайн-ресурсов. Вспоминайте приятные события, шутите. Общение с близкими людьми является мощным ресурсом психологической поддержки в сложной ситуации.

### **Режим**

Постарайтесь поддерживать режим дня, как ваш, так и членов своей семьи. Если вы выполняете работу удаленно, оборудуйте свое рабочее место. Не работайте лежа на кровати или на диване - это непродуктивно. Выбирайте удобную одежду. Определите свое рабочее время: начало, обеденный перерыв, окончание работы и несколько коротких перерывов. Используйте для этого будильник. После рабочего дня обязательно отдохните.

### **Время для себя**

Посвятите определенное количество времени заботе о себе, побалуйте себя чем-нибудь приятным. Оставаться дома в изоляции - это не «наказание». Это ресурс для овладения новыми навыками, получения знаний, для новых интересных дел.