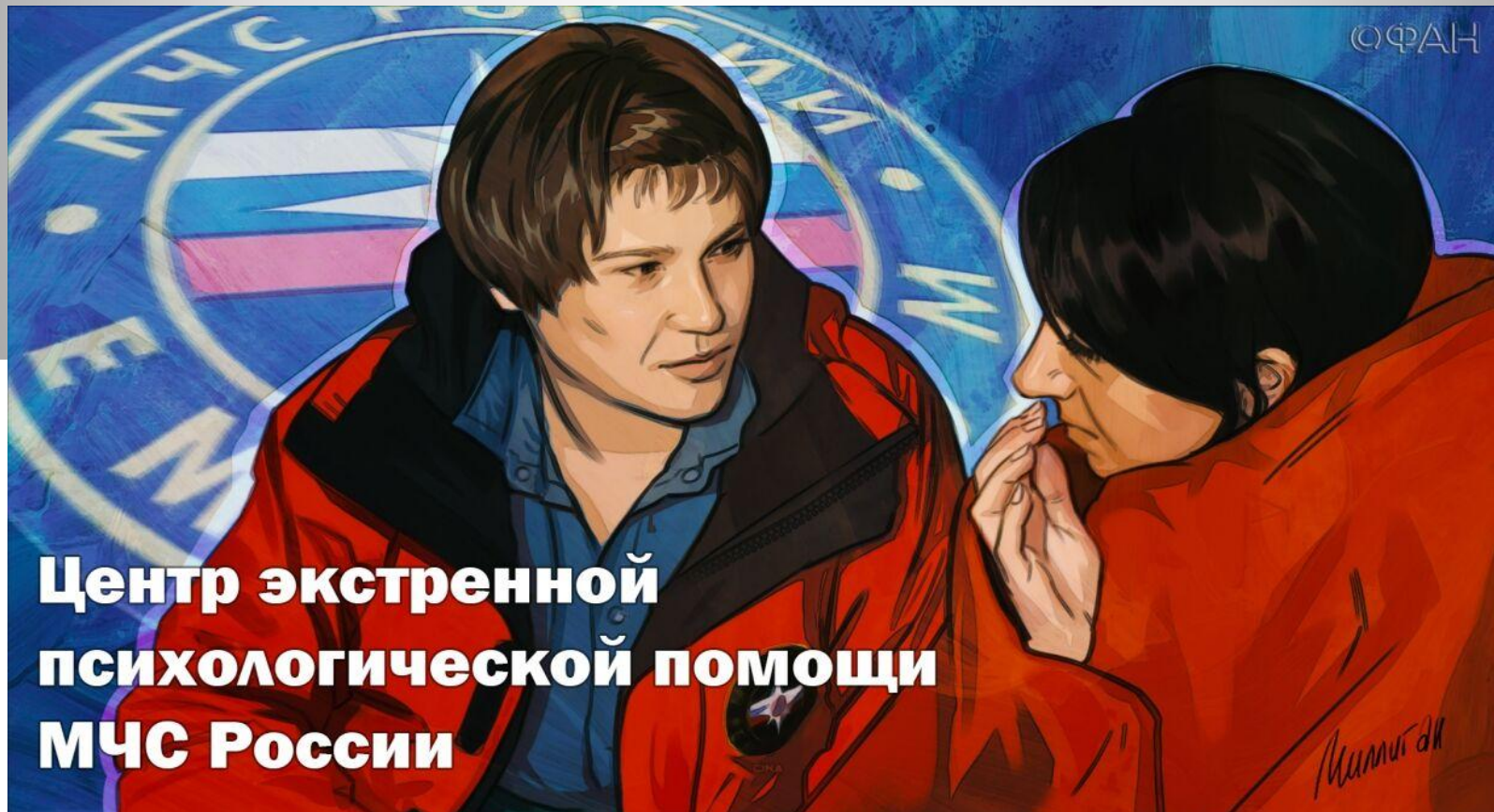


Психологи МЧС России дали советы, как справиться с тревогой в период самоизоляции



**Центр экстренной
психологической помощи
МЧС России**

Во время самоизоляции и удаленной работы неизбежно происходит изменение привычного образа жизни. Это может вызывать ощущение напряжения, подавленности, дискомфорта, приводить к переживаниям чувства беспомощности и невозможности приспособиться к новым условиям, предупреждают психологи МЧС.

Люди могут сталкиваться с изменениями отношений внутри семьи или с нарастающим чувством одиночества из-за дефицита социальных контактов. Это нормальная реакция человека на сложившиеся обстоятельства. Зачастую отсутствие понимания причин того или иного эмоционального состояния может привести к негативным последствиям как для самого человека, так и для семьи», — обращают внимание психологи МЧС.





Советы Центра экстренной психологической помощи МЧС России

ОФАН



Как сохранить психическое здоровье и психологическое благополучие в период эпидемии

Что вы можете испытывать во время **самоизоляции**



Ощущение напряжения, подавленности, дискомфорта



Чувство беспомощности и невозможности приспособиться к новым условиям



Сложности в организации работы в необычном, дистанционном режиме



Изменения отношений внутри семьи



Нарастающее чувство одиночества из-за дефицита социальных контактов

Рекомендации для подростков



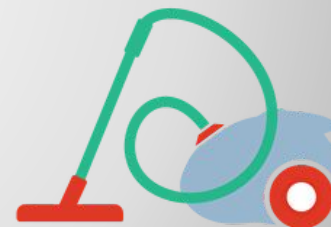
Сейчас, когда привычный ритм жизни нарушился, вы можете столкнуться с проблемами адаптации, общей тревоги (в том числе и из-за переизбытка информации), а также ситуационной тревоги (аттестация в школе, отношения с друзьями и тому подобное).

Кроме того, нахождение в замкнутом пространстве неизбежно ведет к межличностным конфликтам.

Справиться с ними помогут простые, но обязательные действия.

✓ Составляйте планы на день и на всю неделю и старайтесь придерживаться распорядка. Структурирование времени помогает и успокаивает.

✓ Поддерживайте активность: участвуйте в онлайн-занятиях и помогайте семье с домашними делами.



✓ Следите за физической формой: достаточно отдыхайте, регулярно питайтесь, делайте физические упражнения.

✓ Следите за информационной гигиеной: используйте официальные источники информации, проверяйте факты.

✓ Используйте дистанционные способы связи для досуга, общения и самообразования.

- ✓ Общайтесь с одноклассниками и друзьями в мессенджерах и социальных сетях. **Не забывайте поддерживать общение с пожилыми родственниками**, сейчас им нужны ваше внимание и поддержка.
- ✓ **Помогайте другим**, это полезно и для вас самих. Волонтерство помогает отвлечься от повседневных тревог.
- ✓ **Не стесняйтесь обращаться за эмоциональной поддержкой** к родным, близким, друзьям, а также специалистам.



Рекомендации для родителей

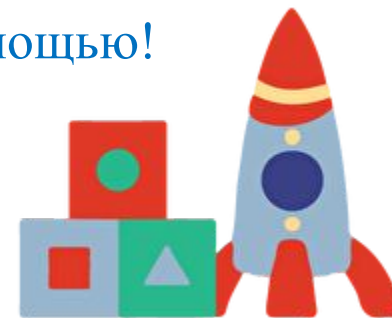


Тем, кто несет двойную нагрузку — и за себя, и за ребенка, в период самоизоляции придется стать и педагогом, а заодно оградить ребенка от стрессовых перемен в распорядке дня. Чем младше ребенок, тем острее он может реагировать на стресс. Специалисты МЧС советуют запастись терпением и приводят общие рекомендации, которые помогут в общении с детьми во время карантина.

- ✓ Проговорите с ребенком причину сложившейся ситуации, **объясните, почему он остался дома** и визиты к старшим родственникам придется на время отложить.
- ✓ Расскажите, что страх и тревога — это нормальные реакции на стресс. **Разговаривайте с детьми об их страхах**, не усугубляйте, но и не обесценивайте их.
- ✓ Будьте честными: **говорите открыто о самых важных изменениях в ситуации**. При этом будьте осторожны и не акцентируйтесь на пугающих подробностях.
- ✓ Постарайтесь объяснить доступными ребенку словами, что делают люди, чтобы защитить себя и других: **почему мы носим маски и перчатки**, отчего остаемся дома, почему не ходим в школу и на детские площадки.
- ✓ Будьте терпеливы: **поощряйте ребенка задавать вопросы** и отвечайте на них с чуткостью и пониманием.



- ✓ Обязательно демонстрируйте ребенку, что и вы, и другие близкие и **дорогие ему люди сейчас в безопасности.**
- ✓ Ограничьте поток информации: **не оставляйте детей одних у телевизора** и не обсуждайте при них новости с другими взрослыми.
- ✓ **Установите распорядок дня:** время подъема и отхода ко сну, впишите в него регулярные приемы пищи, физическую активность, занятия, время для домашних дел, а также развлечения и отдых.
- ✓ Выделите время на себя. **Позаботиться о себе** — одна из обязательных задач родителя, а значит, найдите время для отдыха или занятий, которые помогут вам восстановиться эмоционально и физически.
- ✓ Обязательно обращайтесь за социальной и эмоциональной поддержкой к родным и знакомым. Если вы чувствуете, что не можете справиться со стрессом, **обратитесь к специалисту за помощью!**



Радуйтесь каждому дню!

