

КАК СЕМЬЕ ПЕРЕЖИТЬ РЕЖИМ КАРАНТИНА

Едва ли можно оставаться спокойным в ситуации, когда кажется, что весь мир рушится. Экономическая ситуация меняется, плохие новости приходят из других стран. Что будет дальше? Какой будет жизнь после кризиса?

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.

Как успешно справиться с ситуацией карантина в доме?

Правило "Стоп!"

В критической стрессовой ситуации полезно остановиться, приказав себе: «Стоп!». Затем постарайтесь отбросить эмоции, чувства. Далее трезво, в деталях надо 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.

Обстановка 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 простыней, легких одеял. Родители должны также выделить территорию, которая позволяет им какое-то время оставаться в одном. Каждая семья может решить эту проблему по-своему, здесь необходимо совместно обсудить, согласовать и соблюдать правила, удобные для всех членов семьи. Правиль-

ный 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 психологической 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 увеличивает 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 конференц-связь с использованием современных онлайн-ресурсов. Договоритесь совместно поужинать. 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

Вы высвободили некоторое время, которое ранее вы тратили на дорогу к работе. Посвятите это время 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.