Как пережить карантин: советы психолога семье**1**

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. Вспоми­найте 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 неполезно. 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!