**КАК ПЕРЕЖИТЬ КАРАНТИН?**

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА СЕМЬЕ**

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, не управляемых панических реакций, вплоть до полной утраты контроля над собой. Сейчас многие из нас мониторят новости, отслеживают статистику заболеваемости, обмениваются мнениями, обсуждают методы противостояния складывающейся угрозе.

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 остановится, приказав себе: «Стоп!». Затем постарайтесь отбросить эмоции, переживания и трезво, в деталях посмотрите на ситуацию со стороны. Постарайтесь понять, что драматизировать ситуацию бесполезно – не продуктивно, так как это не приведет к решению появившихся вопросов.

**Обстановка дома**

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. Создайте каждому члену семьи место, где он сможет уединиться и отдохнуть.

**Здоровье**

Следите за своим здоровьем. Высыпайтесь. Недосыпание снижает иммунитет. Занимайтесь физической культурой. Можно найти полезные видеоролики в сети Интернет с программами фитнеса, йоги и т.д. Старайтесь поддерживать режим дня, как свой, так и домочадцев.

**Питание**

В непростой психологической ситуации важно поддерживать правильный обмен веществ. Постарайтесь включить в свой рацион больше фруктов и злаков. Используйте освободившееся время, для того чтобы поэкспериментировать на кухне и приготовить что-нибудь новое. Привлекайте детей.

**Информация**

Если уделять большое количество времени отслеживанию новостей, то это усилит тревогу и беспокойство. Поэтому уделите знакомству с новостями и их анализу не весь день, а определенное время, но не позднее, чем за 2 часа до сна.

**Общение**

Хоть и непосредственного общения в сложившихся обстоятельствах придется избежать, но можно разговаривать с друзьями, коллегами, знакомыми, родными по телефону, скайпу. Общение – это мощный ресурс психологической поддержки в трудной ситуации.

Пребывание дома на изоляции – это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел!

**Будьте здоровы!**