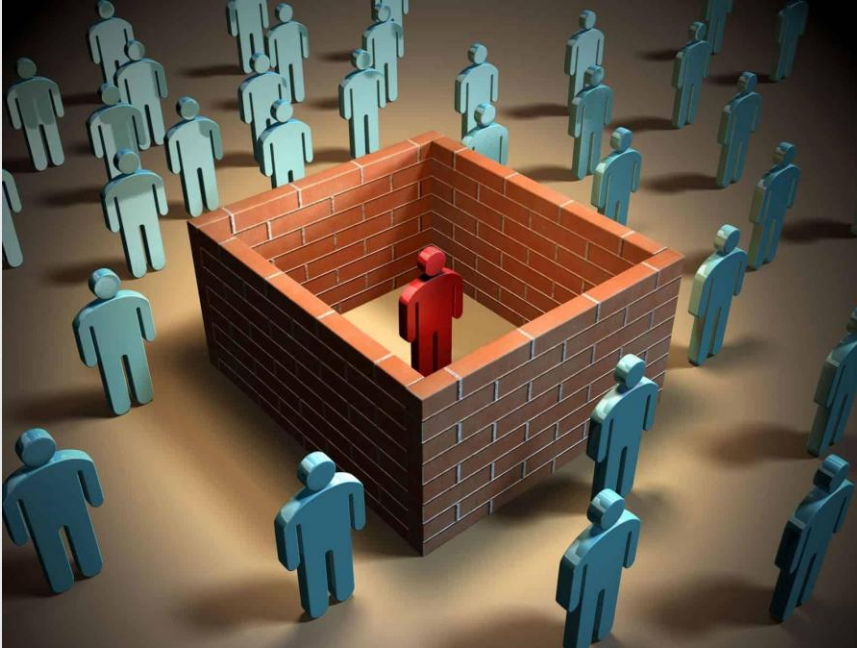


Рекомендации семьям,



находящимся на
самоизоляции

Самоизоляция



это своего рода смена привычного жизненного стереотипа на другой, непривычный. И разные семьи по-разному реагируют на это изменение. Одни семьи более гибкие и легко адаптируются в изменившихся условиях, другим тяжелее менять свои привычки. В одних семьях происходит сплочение и восполнение дефицита эмоциональной близости, которой не хватало в связи с чрезмерной занятостью членов семьи. В других, наоборот, обостряются конфликты и становятся видимыми завуалированные ускоренным ритмом жизни и повседневным бытом трудности, на обсуждение порой выносятся те вопросы, которые ранее никогда не обсуждались. Как же быть в такой непростой ситуации? Как адаптироваться к тому, что теперь приходится длительное время находиться всем вместе на одной, порой очень маленькой, территории? Как быть, если кто-то из членов семьи в этот период потерял работу? А если потерявший ее был единственным кормильцем семьи?



Первое и самое главное

не принимайте никаких глобальных решений сгоряча и наспех. Дайте себе и своим домочадцам отсрочку для принятия важных решений до улучшения ситуации.

Второе, если вам сложно общаться постарайтесь не переходить в обвинительную позицию. Говорите о своих чувствах вашему близкому в выражениях, сформулированных в виде «Я»- высказываний, вместо того, чтобы обвинять его в чем-либо. Например, вместо того, чтобы сказать «Ты опять меня заводишь!» скажите «Я злюсь, когда слышу твои упреки!». Постарайтесь не оказывать давления на своих близких, и давать им возможность побыть в одиночестве, если вы видите, что это необходимо.

Если вам тяжело сдерживать собственные эмоции, не перейдя на крик или слезы, используйте правило «стоп!». Остановите беседу, сообщив, что в данный момент вы расстроены и вам тяжело вести диалог, перенесите разговор на другое время, побудьте наедине с самими собой, прислушайтесь к своим чувствам, взвесьте и обдумайте свои высказывания и поступки.



Третье, постарайтесь, найти позитивные стороны в текущей ситуации. Можете ли вы получить, благодаря тому, что происходит, какой-либо новый опыт? Если вы не видите очевидных плюсов в происходящем, все же постарайтесь не концентрироваться на негативных мыслях.



Также в этот сложный период старайтесь не впадать в крайности. Ведите здоровый образ жизни. Соблюдайте режим дня и питания. Полноценно отдыхайте! Здоровый сон важен для поддержания внутреннего спокойствия и иммунитета. Не злоупотребляйте курением и алкоголем. И не переедайте.



Если вы чувствуете себя невыносимо плохо и самостоятельно не справляетесь, обращайтесь за консультацией к специалистам: психологам, психотерапевтам, психиатрам.





Спасибо за внимание!