**Как пережить карантин:**

**советы 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, остро-го страха, неуправляемых панических реакций, вплоть до полной утраты контроля над со-бой. Сейчас многие из нас регулярно мониторят новости, отслеживают статистику заболе-ваемости, обмениваются мнениями, обсуждают методы противостояния складывающейся угрозе . Большинство людей вынуждены неделями находиться дома в замкнутом простран-стве с близкими, для многих это новый опыт. В связи с этим можно спрогнозировать появ-ление 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, сво-ими 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!»**

* 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 си-туацию — 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 ло-гике.

**План**

После проведенного анализа четко оценивая все обстоятельства, составьте план. Продумайте последствия каждого пункта. Это даст понимание, что вы можете кон-тролировать ситуацию и ощущение, что вы предпринимаете все, чтобы справиться.

**Обстановка в доме**

Создавайте и поддерживайте безопасную, благоприятную, спокойную, доброже-лательную 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.

Если нет возможности выделить каждому комнату, то маленьким детям можно построить шалаш из простыней, легких одеял; родителям тоже стоит выделить тер-риторию, позволяющую остаться одному на некоторое время. Каждая семья может решить этот вопрос по-своему, здесь будет нужно совместно обсудить, согласовать

* сохранить удобные для всех членов семьи правила. Правильное соотношение ав-тономии и приятного совместного времяпровождения — важный фактор сохранения стабильности и благополучия в вашей семье.

**Здоровье**

Следите за своим здоровьем и здоровьем домочадцев. Высыпайтесь. Недосы-пание 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 про-граммами фитнеса, йоги и т. п.

Сейчас действуют рекомендации о нахождении дома, но дышать свежим весен-ним воздухом никто не запрещает. Если вы живете в городе, выходите на балкон, открывайте окна, радуйтесь солнцу, весне.

**Питание**

* непростой психологической ситуации важно поддерживать правильный обмен веществ. Позаботьтесь о полноценном и качественном питании. Во времясамоизо-ляции включайте в свой рацион больше фруктов и злаков. Желательно, чтобы пита-ние было сбалансировано. Используйте освободившееся время для того, чтобы при-готовить 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 знаком-ству 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, коллега-ми, знакомыми, родными по телефону, устраивать конференц-связь с использова-нием современных онлайн-ресурсов. Договоритесь совместно поужинать. Вспоми-найте 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 вы-полняете работу дистанционно, оборудуйте себе рабочее место. Не работайте лежа

* постели или на диване — это непродуктивно и неполезно. Подберите удобную оде-жду. Определите себе рабочее время: начало, обеденный перерыв, окончание ра-боты и несколько небольших перерывов. Используйте для этого будильник. После рабочего времени обязательно устройте себе отдых.

**Время для себя**

* 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.