«Как сохранить психологическое здоровье в условиях самоизоляции»

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития и функционирования человека.

Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

Режим самоизоляции выявил тот факт, что находиться круглые сутки в обществе даже самых любимых и близких людей, с которыми раньше встречались только вечером или на выходных – испытание. Как с этим справиться, как правильно организовать совместное времяпрепровождение и сохранить психологическое здоровье себе и своим близким? Актуальный вопрос сегодня. Давайте вместе попробуем в этом разобраться…

Для сохранения мира в семье, особенно если родители переведены на удаленную работу, важно следующее:

*1. Договоритесь о **правилах взаимодействия** на время самоизоляции – это касается всех спектров жизнедеятельности, начиная от графика посещения ванной комнаты и заканчивая минутами отдыха, например перед телевизором. **Проговорите,** что просьба выйти из комнаты в определенный момент , это не попытка обидеть, а производственная необходимость. Причем, как со стороны родителей, так и детей.*

*2. **Установите режим и соблюдайте распорядок дня** – это значительно упростит жизнь во время вынужденного нахождения дома , конечно вставать в 6.00 утра необязательно, но и игнорировать режим не стоит.*

*3. **Ограничивайте** навязчивое посещение новостных ресурсов, чтение лент и мессенджеров – просмотр новостей это личное дело каждого, но если вы ощущаете негативное влияние такого рода информации на свое настроение и самочувствие, минимизируйте этот поток, **опирайтесь** только на проверенные источники. Особенно это касается детей, склонных в силу возрастных особенностей принимать все «близко к сердцу», **постарайтесь контролировать** ту информацию, которую получают ваши дети.*

*4. **Составьте** список дел или тем, которые вы давно хотели изучить, но по разным причинам откладывали, например, научиться вязать, заняться фитнесом, приготовить необычное блюдо и т.п. – это отлично сказывается на снижении эмоциональной тревоги, особенно для людей с повышенной активностью*

*5.Обязательно **находите** время для **«приятностей»** в течение дня – слушайте музыку, смотрите любимые фильмы, общайтесь с близкими по телефону или мессенджеры, придумайте занимательные игры для всех членов семьи – пазлы, Мафия, Твистер, Джанга, Мемо и др.*

6. Для снижения эмоционального напряжения, уменьшения волнения и улучшения общего самочувствия ***используйте техники релаксации*** *– диафрагмальное дыхание, мышечная релаксация, медитация, майндфулнесс или просто примите ароматическую ванну.*

*7.**Решайте** проблемы по мере их поступления, используя **технику решения проблем –***

- *сформулируйте проблему: определите ее как можно точнее, очертите ее происхождение и масштаб;*
- *Продумайте возможные варианты решения;*
- *Выберите самое оптимальное, на ваш взгляд, решение;*
- *Составьте план действий для осуществления данного варианта;*
- *Реализуйте свой план;*
- *Оцените результат*

В бурном потоке нашей привычной жизни сейчас самое прекрасное время остановиться, подумать о приоритетах, о нереализованных проектах, побыть с семьей, насладиться общением и вниманием близких, открыть в себе что-то новое