

Рекомендации родителям

Как побороть тревогу во время карантина

(Педагоги-психологи высшей категории: Щемелева С. Д. Пасюкова Г. П.)

Многие родители сидят дома на карантине или работают удаленно и испытывают тревогу, растерянность из-за ситуации с коронавирусом и вынужденной самоизоляцией.

Тревога – это нормальная реакция человека на сложную ситуацию, а основными провоцирующими факторами могут быть неопределенность, страх потери контроля за ситуацией и большой поток информации, который получает человек.

Что касается просмотра новостей, то тут надо постараться снизить поток поступающей информации: не смотреть их постоянно, а выбрать время и выбрать 1-2 источника, которым вы доверяете.

Уровень тревоги можно снизить, если восстановить и удерживать контроль над теми сферами жизни, которые зависят от человека – например, планировать хотя бы ближайшие дни.

Снизят уровень стресса также домашняя работа и физические упражнения, творчество и хобби. Очень полезно вспомнить свой опыт выхода из сложных и кризисных ситуаций. “Вспомнить, что помогло вам тогда и что может помочь сейчас”.

Однако если делать зарядку, планировать свой день и ограничить просмотр новостей происходящее будет восприниматься легче.

Не стоит стесняться попросить о помощи, если это необходимо, и принять ее. Например, можно позвонить на горячую линию, на телефон доверия волонтеров-психологов или волонтеров-медиков.

