

Всесвітній день психічного здоров'я



Щорічно 10 жовтня відзначають Всесвітній день психічного здоров'я. Ця дата входить до переліку міжнародних днів, що запроваджені в ООН.

Психічне здоров'я – це рівновага та сталість психіки людини, адекватне сприйняття реального світу, нормальна діяльність вищих психічних функцій. Психічне здоров'я стосується розуму, інтелекту та емоцій. Його основою вважають стан загального душевного комфорту, який адекватно регулює поведінку людини в процесі життєдіяльності. Важливо аби кожна людина, обираючи той чи інший спосіб життя, брала до уваги не тільки збереження фізичного здоров'я, але й дбала про свій задовільний психічний стан.

Поради для збереження психічного здоров'я:

- Якщо ви хочете уникнути хвилювання – живіть сьогоднішнім днем.
- Якщо біда крадеться за вами і зажене вас в кут, використайте магічну формулу – запитайте себе, що може статися найгіршого, якщо я не можу розв'язати цю проблему, – в думці підготуйте себе до прийняття найгіршого, спробуйте спокійно продумати заходи для поліпшення ситуації, з якою ви в думці примирилися як з неминучою.
- Пам'ятайте про невідновлення нашого здоров'я, яке ми втрачаємо через хвилювання.
- Заповніть свій розум думками про спокій, мужність, здоров'я, надію, адже наше життя – це те, що ми думаємо про нього.
- Ніколи не намагайтеся звести рахунки з вашим ворогом, тому цим ви принесете собі набагато більше зла, ніж ворогу.
- Замість того, щоб переживати через невдачі, будьте до неї готові.
- Ведіть рахунок своїм вдачам, а не своїм неприємностям.
- Не наслідуйте інших. Знайдіть себе і собою залишайтеся.
- Коли доля дає вам лимон, спробуйте зробити з нього лимонад.

- Забувайте про свої власні неприємності, намагаючись дати хоч трохи щастя іншим. Даючи добро іншим – ви в першу чергу допомагаєте собі.

Щоб уникнути депресії уживайте в їжу, такі продукти, як:

1. Шоколад, що є лідером серед всіх продуктів-антидепресантів. Адже в зернах какао міститься речовина фенілетіламін, що сприяє активному продукуванню організмом людини гормонів щастя.
2. Банани. У цьому фрукті міститься багато алкалоїду харману, що викликає ейфорію.
3. Твердий сир. Експерти стверджують, що найбільше на роль сиру, який піднімає настрій претендує “рокфор”.
4. Вівсянка, що містить тіамін або вітамін оптимізму, а також магній.
5. Суші з лососем – ця страва містить велику кількість жирних кислот, які вважаються лютими ворогами стресу.
6. Перець Чилі, на думку експертів, дарує відчуття щастя, тому що його основна складова – капсацін – придушує болючі відчуття й піднімає тонус.
7. Насіння соняшника. Вони багаті на клітковину й фолієву кислоту, тому підтримують у нормі нервову систему.

Пам'ятайте , що всі люди потребують підтримки, співчуття та любові. Ви не самотні! Поруч є завжди люди, які зрозуміють і допоможуть!

Плануйте своє життя!

Ставте реальні цілі і не чекайте, що зміни відбудуться самі собою – працюйте для себе!

Рекомендації шкільного психолога

Як зберегти психічне здоров'я

За визначенням ВООЗ, «психічне здоров'я – це стан благополуччя, який дозволяє людині реалізовувати свій потенціал, долати життєві труднощі і стреси, плідно працювати, брати участь у громадському житті. Психічне здоров'я – це певний резерв сил людини, завдяки якому вона може подолати стреси або утруднення, які виникають у виняткових обставинах».

Основну загрозу для психічного здоров'я становить стрес (або точніше тяжкий стрес – дистрес), що зумовлює неадекватну, патогенну поведінку. Події в політичному житті, негаразди на роботі, або ж її відсутність, матеріальні проблеми та й просто поїздка в громадському транспорті можуть призвести до стресових ситуацій.

Динамічний ритм життя, інтенсивність розумової діяльності на виробництві, у школі, складність міжособистісних стосунків в умовах становлення ринку та інших обставин порушують традиційний спосіб життя, можуть перевищувати природні адаптаційні можливості людини і обумовлювати виникнення порушень психічного здоров'я.

Для попередження негативних наслідків впливу дистресових факторів на організм людини дієвими засобами профілактики порушень здоров'я є такі загально відомі гігієнічні поради щодо дотримання здорового способу життя, як:

1. Раціональне харчування.

Їжа впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я. Недаремно говорять: «Ти є тим, що їси».

Харчуватися здоровою і домашньою їжею, не переїдати. Особливо це актуально для дітей. У зв'язку зі швидким ростом і розвитком, інтенсивністю обмінних процесів, великою руховою активністю діти потребують більшої калорійності харчування, ніж дорослі. Раціон молодшого школяра має бути багатий вітамінами, мінеральними речовинами, в тому числі й мікроелементами (калій, натрій, кальцій, фосфор, залізо). Необхідно дотримуватися суворого режиму харчування, який може дещо видозмінюватися залежно від зміни, в якій навчається учень. Сніданок і обід мають бути найбільш калорійними, багаті білком, на вечерю – їжа переважно молочно-рослинна, каші.

Деякі продукти (сіль, цукор, цибуля, часник, газовані напої) часто збільшують кількість гормонів в організмі, які сприяють прояву ненависті, гніву, спричиняють емоційну напругу. І навпаки – вживання великої кількості води, фруктів, овочів допомагає керувати емоціями, підтримувати стабільний стан організму.

Культура харчування дитини повністю залежить від батьків, тому необхідно пояснювати, які продукти корисні для здоров'я дітей, а які – завдають шкоди. Радимо стежити за харчуванням дитини, надавати перевагу вітамінізованим продуктам. У здоровому тілі – здоровий дух. Основи правильного харчування, які засвоєні в дитинстві, мають бути визначальними чинниками правильних звичок у дорослому житті.

2. Робота. Фізична активність. Відпочинок. Сон.

Дуже важливо для психічного здоров'я дотримувати режим дня. Вчасно вставати і лягати спати.

Фізичне здоров'я безпосередньо пов'язане з психічним. Фізичні вправи не лише загартовують організм, захищають судини, стимулюють серцеву діяльність, а й сприяють утворенню гормонів – ендорфінів, які поліпшують настрій, діють як натуральні природні енергетики. Досить важливо правильно поєднувати фізичне навантаження та відпочинок (сон має тривати не менше 8-10 годин). Лягати відпочивати треба вчасно, відповідно до режиму дня. Дітям бажано частіше перебувати на свіжому повітрі (3-4 години). Важливо, щоб прогулянка припадала на період з 13 до 15 години – час найбільшого спаду працездатності дитини. Зранку обов'язковою має бути зарядка, бо обмеження рухової активності учня може призвести до стану гіподинамії (зниження психомоторної діяльності), яка виникає за малорухливого способу життя.

Помічено: штучне обмеження руху дитини викликає затримку її психічного розвитку, гальмує інтелектуальні здібності, талант.

Намагайтеся урізноманітнювати види діяльності як навчальної, так і ігрової, уникайте одноманітності, ретельно плануйте проведення дитиною вільного часу. Виконувати домашні завдання найдоцільніше з 15 до 16 години (для групи подовженого дня). Досить часто учні початкової школи бувають занадто перевантажені, що часто спричиняє перевтому (хронічний стан, який може призвести до захворювання), тому важливо регламентувати навчальне навантаження, що є суттєвим елементом охорони їхнього психічного здоров'я. Важливо дотримуватися також режиму дня, щоб гармонізувати навантаження та уникати перевтоми. Вчені довели: людина, яка виконує фізичні вправи, почуватися щасливою.

3. Спілкування.

Знаходьте час і якомога частіше спілкуйтеся з не байдужою до Вас людиною. Особливо це важливо для дітей. У кожній дитини – свій характер, а в кожній родині – свої традиції спілкування. Батькам варто цікавитися успіхами і невдачами дитини, виявляти інтерес до світу її захоплень, уподобань, підвищувати їхню самооцінку. Важливою якістю вчителів і батьків є вміння не просто дивитися на дитину і прискіпливо наглядати за нею, а уважно і доброзичливо придивлятися до її поведінки, помічати зміни настрою, прагнути об'єктивно зрозуміти мотиви вчинків. Спостережливість та уважність має велике значення для формування взаєморозуміння та взаємодовіри. Тактовність у стосунках з дітьми так само, як і в спілкуванні, передбачає почуття міри, підказує вироблення правильного підходу.

Учні молодшого шкільного віку, які не відчувають батьківської ніжності, тепла, стають замкнутими, малоконтактними, у них виникають конфлікти з однолітками, вчителями, будь-яка вимога яких починає викликати негативну реакцію.

Найважливіше і найважче у ставленні до дітей – знайти міру, щоб ніжність не перетворилась у пестоші, а розумні вимоги – у суворий педантизм. Важливо заохочувати й підбадьорювати дитину, вірити в неї, бо скільки непередбачених ситуацій привносить щоденне життя! Ранній дитячий досвід може стати в дорослому житті потужним джерелом високого творчого потенціалу особистості, її душевної рівноваги.

4. Необхідно керувати своїми емоціями.

Вміння керувати негативними емоціями – важливий чинник психічного здоров'я, показник емоційного інтелекту.

Для дітей молодшого шкільного віку притаманні агресія, запальність, вибуховість. Причинами агресії (як фізичної, так і вербальної) може бути страх, перенесена образа, душевна травма, порушення соціальних стосунків дитини й дорослих тощо. Що сильніша агресія – то сильніший страх криється за нею. Учні можуть через дрібниці влаштувати істерику, розплакатись, розізлитись. Педагогам, батькам варто спробувати стримати агресію дітей, висловити своє незадоволення подібною поведінкою.

Важливо навчати кожну дитину долати агресивність, підбирати оптимальний спосіб для вираження негативних емоцій (проговорювати ситуацію, яка виникає, намалювати її, поділитися своїми враженнями з іншими тощо). Наприклад, можна проговорити, висловлюючи своє почуття («Я почуваюся..., коли...»); натомість: «Ви мене обманюєте» краще вживати: «Я відчуваю, що мене обманюють» тощо. Дорослим необхідно розуміти, що запальність є швидше вираженням відчаю і безпорадності, ніж виявом характеру. Необхідно спробувати запобігти прояву пристрастей: відволікти дитину, залишити її на самоті, спонукати інших дітей висловити своє бачення ситуації, яка склалася. Пам'ятайте: мовлення вчителя, батьків має бути спокійним, урівноваженим і стриманим. Коли ситуація нормалізується, дитині необхідний спокій, переключення на інший, цікавий для неї, вид діяльності.

Доросла людина самостійно може застосовувати різні техніки контролю за своїми емоціями.

Це відволікання уваги, вивільнення емоцій екологічно чистим способом, усвідомлення і висловлювання своїх емоцій і переживань, каналізація негативних переживань. Не стримуйте сліз, ваше здоров'я дорожче гордості. (В принципі, деякі оберуть гордість і доведуть себе до інсульту – і так буває).

Для виплескування негативної енергії можна бити боксерську «грушу», висловити подушці все, що хотіли би сказати кривднику, лупити по ній так, як би Ви хотіли побити того, хто вас образив. Запам'ятайте – неможливо простити, стримуючи негативну енергію образи в собі.

Можна покричати у безлюдній місцевості, говорячи слова, що приходять на язик, нічого не стримуючи і не контролюючи.

Можна взяти папір і ручку і написати від руки число, місяць, рік і все, що накипіло на серці, що тривожить і не дає спокою, до тих пір, коли закінчиться листок з двох сторін. Далі написати, що завершуєте, перечитуєте з початку і спалюєте листок, спостерігаючи, як він догорає, як згортається папір, як зникають написані рядки вогні. Так спалюється ваш біль і образа.

Не варто зберігати образи, що з'їдають радість життя. Дослідженнями доведено, що переживання образи провокує багато хвороб, не тільки психічних, а і фізичних. Було проведено дослідження, 90% учасників якого, тривалий час не прощали своїх кривдників, нарешті простили їх, і у всіх цих людей поступово почало покращуватися самопочуття. Зникли головний біль і біль у спині, нормалізувався сон і відновилася душевна рівновага. Це достатньо вагомий привід, щоб пробачити кривдників і «відпустити» свою образу, чи не так?

5. Навчіться усміхатися.

Необхідно пояснювати ще з молодшого віку про необхідність позитивно сприймати все, що їх оточує, відбувається в країні, школі, сім'ї, спілкуванні з однолітками, друзями, і менше уваги звертати на негативні прояви, складні ситуації, вияви агресії. Радити дітям частіше усміхатися людям, які їх оточують, бачити в них позитивні риси, якості, цінувати особистісні чесноти.

Життя без позитивних емоцій часто веде до стресів. Батькам бажано зустрічати дитину з усмішкою, теплим словом підвищувати їй настрій, переконувати, що вона для них є значимою й потрібною; схвалювати кожне її зусилля, вірити в її успіх, приймати невдачі. Вчителю варто починати навчальне заняття із хвилин спілкування (ранкової зустрічі), позитивно налаштовувати на співпрацю, застосовуючи «золоті правила спілкування», цінувати й поважати кожну особистість, розуміти, визнавати і приймати її як найвищу цінність.

6. Змінійте негативне мислення на позитивне.

Серед усіх пізнавальних процесів, якими є форми відображення дитиною навколишнього світу, саме мислення є найвищим і найскладнішим явищем. Залежно від типу навчально-пізнавальної діяльності учня мислення виявляється по-різному, тому виокремлюємо наочно-дійове, наочно-образне та словесно-логічне мислення, яке часто набуває як позитивних, так і негативних ознак. Учителям і батькам радимо припинити щоденно подавати учням негативну інформацію, в присутності дітей перестати критикувати існуючий лад, аналізувати політичні події, які відбуваються в країні та за її межами тощо.

Навчайте дітей помічати й радіти найпростішим речам, які їх оточують: першій весняній квітці, теплому сонечку, доброму слову; прищеплюйте любов до рідної землі, міста, села, сім'ї, родини, шанобливе ставлення до старших; привчайте співпереживати з іншими, поділяти успіхи та невдачі інших людей

Як захиститися від стресових ситуацій в «агресивному» інформаційному середовищі.

Насамперед, намагайтеся уникати масового скупчення людей, які активно обговорюють негативну інформацію. Чим менше у Вас співрозмовників, тим легше контролювати тему і напрямок розмови.

При перших симптомах депресії і тривожності від негативної інформації – «провітрить голову», відключіться від каналів негативної інформації, побудьте в тихій і відокремленій обстановці.

Послухайте музику, почитайте цікаву книжку, перегляньте улюблений фільм. Таким чином, Ви зможете витіснити негативні переживання новою позитивною інформацією.

Пам'ятайте: життя, як правило, дає нам те, до чого ми прагнемо. Не здавайтеся! Зберігайте внутрішню стійкість і будьте самим собою. Не панікуйте, а обмірковуйте подальші кроки. І дійте спокійно. Все буде добре!

Перевірте свої «тили». Подумайте: хто з Ваших друзів зможе прийти Вам на допомогу в разі потреби. Ви побачите, що Ви не одні, і в разі чого у Вас є союзники і ресурси для спільних дій.

Займайтеся спортом. Ранок почніть із зарядки, легкої пробіжки – поліпшення настрою Вам забезпечено. Крім цього, Ви стаєте сильнішими і витривалішими.

Під час роботи концентруйтеся тільки на роботі. Зупиняйте спроби колег почати розмову про тривожні політичні події пославшись на зайнятість. Це зробить Вашу працю ефективнішою і дозволить уникнути непотрібної тривоги.

Перебуваючи дома – займайтеся побутовими питаннями, не забувайте стежити за комфортністю свого місця існування. Те, що «в країні неспокійно», не означає, що треба забути про все інше.

Не заходьте в мережу Інтернет і не дивіться новини по телевізору протягом двох-трьох годин перед сном. У цей час постарайтеся розслабитися і зайнятися якимись приємними для вас справами. Це зробить ваш сон більш спокійним.

Не хвилюйтеся про ті речі, які ви не в силах змінити. Постарайтеся «прийняти» стан речей. Рано чи пізно життя саме підкаже Вам правильні дії, розумний вихід з неприємної ситуації.

Пам'ятайте, що більшість наших страхів і побоювань ніколи не збудуться. Те, чим Ви так переймалися ще рік тому, сьогодні може здатися смішним і не вартим уваги.

Візуалізуйте у своїй уяві позитивні сценарії розвитку Вашого життя, життя Ваших близьких.

Не потураючи емоціям, але й не пригнічуючи їх, налагоджуйте повноцінні стосунки з людьми.

Емоції – це явища, які охоплюють наше тіло, розум та енергію. Вам потрібно розряджати акумульовані почуття.

Помітивши негативні емоції інших людей, виявіть свої навички активного слухання, підтримайте прагнення цих людей виробити вищу самооцінку, відчутти свою значущість та індивідуальність.

Для відновлення психічного здоров'я більше часу приділіть сім'ї, грі з дітьми. Відчуйте себе комусь потрібним і улюбленим. Відчуйте сенс життя, стимул до розвитку.

Намагайтеся знаходити час для прогулянок на свіжому повітрі, подорожувати. Така різноманітність в життя сприятиме збереженню психічного здоров'я. Не забудьте виключити шкідливі звички.

Якщо ви зможете виробити звичку у всьому бачити тільки хороше, це неодмінно сприятиме збереженню психічного здоров'я. Не забувайте, що стрес також може увійти у звичку.

Намагайтеся знаходити час для прогулянок на свіжому повітрі, подорожувати. Така різноманітність в життя сприятиме збереженню психічного здоров'я. Не забудьте виключити шкідливі звички.

Якщо ви зможете виробити звичку у всьому бачити тільки хороше, це неодмінно сприятиме збереженню психічного здоров'я. Не забувайте, що стрес також може увійти у звичку.

Як зберегти психічне здоров'я в умовах дистанційної роботи чи навчання

Під час карантину більшість за нас найперше піклується про своє фізичне здоров'я, забуваючи про не менш важливе – психічне. Ми пам'ятаємо, що потрібно мити руки, але забуваємо про ряд інших факторів, дотримання яких допоможе зберегти позитивні думки та емоційну стабільність.

Наповніть свій час у карантині змістовними, ресурсними і ціннісними активностями

Вплив умов карантину на наше психічне здоров'я та самопочуття не варто недооцінювати. Життєва ситуація у якій ми опинилася є не звичною для усіх нас, вона мобілізує в нас сили, щоб справлятися з власним стресом та підтримувати значимих для нас людей. Саме тому важливо спробувати не розпорошувати власний час та енергію на питання, які вирішити не можливо, зміни, які не настануть раніше визначеного для них часу, й на конфлікти, яких можна уникнути. Цілі, які ви ставите перед собою або ж приймаєте для себе від оточення мають бути реалістичними, зрозумілими й чіткими. Це наповнює їх сенсом, а результати подоланих викликів сприймаються як винагорода.

Активності, якими плануєте наповнити свій день можуть бути різні, проте важливо, щоб одні (як то постійне намотування кроків у стрічці соціальних мереж чи новин) не перетягували на себе увесь ваш ресурс.

Створіть зручні умови для себе та оточуючих

Згадайте ситуації, коли вам потрібно було щось знайти, водночас у вас горіли «дедлайни» по одній справі, а поруч хтось вимагав уваги по іншій. Згадали, відчули... тепер можете видихнути. Навіть якщо раніше ви і були успішні у таких «забігах», в умовах карантину, вони найбільш шкідливі. Щоб цього уникнути найкраще скористатися принципом «мінімалізму та лаконічності». Насправді багато речей впродовж карантину можуть абсолютно не знадобитися проте вони можуть займати місце як фізично, так і психологічно у вашій голові. Іншими словами ми завжди думками повертаємося до справ, які не закінчили чи відклали. Це ж справедливо і для загального побуту.

Спробуйте (разом з родиною, якщо є така можливість) відкласти більшість справ на день й прибирати у квартирі, кімнаті, на столі... Усі речі якими ви не користуєтеся хоча б раз впродовж дня відкладіть подалі, інші покладіть в межах оптимальної досяжності. Для деякого є корисним навіть наклеїти стікери, щоб позначити де що лежить, особливо якщо це стосується робочих документів.

Обговоріть, розплануйте та дотримуйтесь графіку навчання чи роботи

Після того як буде досягнутий консенсус у речах та оточуючому вас просторі, важливо обговорити з родиною або з тим ким проживаєте певні домовленості, правила та обов'язки. Чим чіткіше вдасться домовитися, тим легше буде в подальшому. Будьте терплячими й приймайте те, що людям навколо вас (та й вам самим) не завжди подобатимуться ці зміни. Відчуття втрати певної свободи викликає в нас додатковий стрес, саме тому важливо пояснити з якою метою ви це пропонуєте й можливо наголосити, що це не система покарань чи обмежень, а виправдана у таких обставинах необхідність. Графік чи то режим, сприятиме тому, що буде менше витрачатися час на зайве планування чи метушню на кшталт «за що ж хапатися у першу чергу». Почуття безпеки та контролю, яке ви відчуєте коли почнете дотримуватися встановлених спільно правил, також сприятиме зближенню, уникненню зайвих конфліктів та у разі чогось може слугувати останнім аргументом у непорозуміннях.

Почніть з простих речей, наприклад розпорядку дня, який включатиме час на прокидання, ранкову гігієну, для фізичної активності чи ранкових ігор, час для спільного приготування сніданку й його смакування, далі час для навчання та роботи (з перервами кожні 30-40 хв на 10-15 хв) й так до обіду. Ви самі організуєте свій час, проте важливо усвідомити, що в ньому має знайтися місце для усіх, особливо для дітей.

Плануйте наперед, щоб заощадити сили та енергію

Як би це не звучало дивно, проте планування наперед є не просто корисною рекомендацією, а й дійсно дієвим ресурсом. Уявіть, що ви збираєтесь у магазин не плануючи щось конкретно придбати в ньому (точніше у вашій голові 1000 та 1 річ, яку придбати необхідно), по завершенню закупів ви з дивом розумієте, що витратили на це більше часу й можливо навіть значно більше коштів. А тепер перенесіть це на побутову рутину й ви помітите, що насправді дуже багато часу витрачається на обдумування та смакування ідей на кшталт «а якщо...» чи опанування тривоги, що час спливає як пісок крізь пальці.

Для початку спробуйте з вечора скласти меню, яке будете готувати на наступний день й перегляньте чи достатньо у вас для цього продуктів, або ж поставте собі чіткі завдання, які стосуються вашої роботи чи навчання. Запишіть це у список, наприклад на телефон, або краще на стікер, який ви повісите на видноті. Такий список не повинен бути великим, цілком достатньо 4-5 досяжних впродовж дня пункти (запропонуйте це ж для кожного члена вашої родини). Для дітей пункти мають бути короткими, лаконічними, без підпунктів та обов'язково узгодженими з ними. Водночас не впадайте до самоіронії, щоб записати щось по типу: випити 3 чашки кави чи сходити в душ. Коли ж завдання будуть досягнуті не забудьте подякувати собі чи похвалити дитину, і, по можливості приємно винагородити, особливо якщо виконане завдання було складним.

Не відкладайте на потім те, що можете зробити впродовж наступних 15 хвилин

Прокрастинація не завжди «найкращий товариш», проте дуже спокусливий і вигадливий. Особливість прокрастинації в тому, що вона обманюючи наш мозок швидким розслабленням, відтерміновуючи зробити щось на потім, прокладає «трамвайні рейки» на нейронній мапі. Чому саме «трамвайні»? Через те, що чим частіше ми прокрастинуємо, тим важче нам зійти з них, а якщо й трапляється така ситуація, то вона радше виглядає як аварія, ніж запланована зміна маршруту. Відходячи від метафор, це створює додаткову напругу та когнітивне навантаження на наш мозок. Проте, якщо взяти за правило цю рекомендацію, ви зможете помітити, що таких «трамвайних маршрутів» у вашому житті стане менше, і відповідно знизиться аварійність.

Якщо ж ситуація вимагає від вас відкласти щось, то заплануйте час коли ви повернетесь до цієї справи. Якщо ж вона одна з пунктів вашого переліку активностей на сьогодні, не спішіть її одразу викреслювати й вписувати на наступний день, спробуйте знайти для неї час впродовж цього дня. Також будьте обережні з думками на кшталт «або все, або нічого» чи «я мушу». Вони, як правило, не є помічними, а часом і контрпродуктивні, й можуть підживлювати почуття тривоги, спровокувати гнів чи обурення.

Не приховуйте та обговорюйте свої думки чи емоції, щодо режиму та завдань

Багато проблем психічного здоров'я загострюються під час перебування в умовах карантину чи самоізоляції. На разі достатньо багато інформації про зростання тривожних та депресивних розладів, проте інша сторона залишається не помітною за межами родин – сімейні стосунки. Проблеми у сімейних та соціальних стосунках є одним з найпоширеніших наслідків перебування людей в умовах обмеження свободи (насправді існує багато фільмів й книжок, де показано проте як змінюється поведінка й стосунки між людьми коли вони потрапляють в умови ізоляції). Проблеми у родині можуть виникати через страх за їх здоров'я, через обурення, що вони не турбуються про ваше, втому від

численних спроб заспокоїти літніх батьків та забезпечити стабільність дітям під час віддаленої роботи, стрес через проживання далеко від сім'ї чи у випадку захворювання потреба у додатковій ізоляції від сім'ї та друзів. У цей час провокуючими факторами стають буденні справи й додаткові зобов'язання, які підіймають увесь «мотлох» з сімейних скринь та викривають скелетів у шафах.

Щоб зменшити напругу й знизити ризик виникнення конфліктів, говоріть з рідними або тим кому довіряєте. Під час кризи нормально відчувати пригнічення, занепокоєння, розгубленість, страх чи гнів. Не намагайтеся приховувати власні емоції від дітей чи членів сім'ї. Навіть, якщо ви нічого не говорите й думаєте, що вони не вміють читати вашого обличчя, пам'ятайте, що ми завжди відчуваємо, коли поруч з нами хтось боїться, напружений від очікування чи готовий до «превентивної» атаки (зірватися у будь який момент у спалаху гніву). Водночас недомовки й очікування, що хтось прочитає наші думки, тільки підсилюють недовіру та руйнують почуття безпеки. Говорити про свої емоції не свідчить, що ви слабка чи егоїстична людина.

Пам'ятайте, що робота та навчання не повинні стати втечею від життєвих викликів

Часом, щоб не думати про буденні клопоти ми схильні занурюватися у справи: робота, навчання, хобі. З однієї сторони це допомагає нам переорієнтувати акцент своєї уваги з тривожних перспектив на щось безпечніше, змусити наш мозок охолонути вивівши його зі сфокусованого режиму пильності та інтенсивної обробки інформації, запропонувати знайомі стратегії, які приносили розслаблення чи задоволення раніше. Проте з іншої сторони створює «псевдоконтрольовану» пастку. Як часто ви помічали, що засиджуєтеся за роботою, або читаючи книгу не чуєте як вас гукають, чи можливо граючи у комп'ютерну гру обіцяєте, що вимкнете через п'ять хвилин і продовжуєте сидіти як ніби нічого й не було. Так, життя часто не справедливе й складне, і не дивно, що нам хочеться мати власний острівець затишку. Однак мати на увазі, що таке уникнення не вирішить буденних труднощів, а швидше загострить проблемні ситуації.

Якщо ж ви скористалися пропозиціями які були перелічені до цього пункту, то зрозуміли, що завжди є можливість бути почутим. Часом люди будуть не готові йти на поступки чи змінюватися, але вам приймати рішення чи будете ви тікати в соціальні мережі, чи спробуєте налагодити власне життя. Важливо бути готовими змінити те, що можна змінити, і дослухавшись до себе реалізувати можливі зміни в житті, або, за необхідності, визнати, що дещо змінити не в наших силах.

Ви можете по різному ставитися до умов карантину, але на мою думку, це хороший виклик, щоб особисто зростати, вчитися бути щирими, не критикувати й не осуджувати людей за їх переконання чи вчинки, довіряти та власним прикладом показувати іншим, що ви вартуєте довіри і поруч з вами безпечно.