

Уважаемые родители, здравствуйте! Предлагаю вам ознакомиться с некоторыми рекомендациями профессора М.М Решетникова (профессор, доктор психологических наук, кандидат медицинских наук, ректор, Восточно-Европейского института психоанализа Санкт-Петербург), которые помогут сохранить мир и понимание в доме в период самоизоляции!

Самоизоляция на всех действует по-разному. Очень важно проявлять взаимную терпимость, даже если кто-то из членов семьи проявляет повышенную (невротическую) разговорчивость, а другой, наоборот, периодически демонстрирует склонность к уединению.

Позаботьтесь о близких вам людях, оставшихся в одиночестве. Если среди ваших друзей или родных есть такие, звоните им чаще, только не нужно пересказывать устрашающие новости, а заранее продумайте – о чем бы вам и вашему собеседнику было интересно поговорить? Но даже если ваш собеседник будет бесконечно жаловаться, терпеливо выслушивайте. Заверяю вас, что проявляя доброту и сострадание к другому, вы укрепляете собственную психику. Но сразу добавлю – избегайте общения с людьми, которые вам неприятны, даже если они сами звонят вам. Сошлитесь на занятость домашними делами.

Воспользуйтесь возможностью получить удаленную консультацию психолога или психотерапевта по телефону или скайпу.

Что можно было порекомендовать всем? Не просто соблюдать правила гигиены, а несмотря на то, что никуда не нужно идти ни сегодня, ни завтра, мужчинам – обязательно ежедневно бриться, мыться как перед выходом на работу и одевать чистое белье, женщинам – не забывать о причёске, макияже и т.д.

Не стоит бесконечно смотреть новости, вполне достаточно делать это один раз в сутки. И уж тем более, не стоит просматривать ужасающие фэйки в Интернете и предаваться унынию, читая всяческие страшилки от любителей попугать.

Паника – это заболевание, которое передается информационным путем. И она заразна! Так уж сложилось в нашей культуре, что никто никогда не готовил нас к несчастьям. Все люди мечтают о счастливой жизни для себя и своих детей. Но, к сожалению, жизнь – исходно травматична. И еще никому не удавалось прожить без психических травм, индивидуальных или даже общенациональных. Трагические события всегда объединяли россиян. Мы переносили и не такие испытания. Переживем и это.

Здоровья вам и вашим детям!