

Уважаемые коллеги, родители!

Предлагаю Вам несколько рекомендаций. Надеюсь, информация будет полезной!

Как помочь себе и своей семье преодолеть тяжёлое состояние в условиях домашней самоизоляции? Самый эффективный способ преодолеть подавленное или волнительное состояние состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать для своей семьи.

Как справиться со страхом? Страх – естественная защитная реакция психики, которая на протяжении всей истории человечества помогала людям выживать в экстремальных и опасных ситуациях. Частые фобии – страх смерти, неизвестности, темноты, высоты, различных животных и насекомых. Также люди часто боятся совершить ошибку и выступить перед аудиторией, волнуются перед сдачей экзамена, перед важным событием в жизни. Это вполне естественно. К сожалению, иногда естественные страхи перерастают в серьезные фобии, которые могут быть очень навязчивыми и реально мешают жить. Также у людей могут начаться панические атаки. Паническая атака случается внезапно и иногда происходит в неожиданных местах – даже безопасных. Во время приступа паники человек испытывает неконтролируемый страх, ощущает жар или холод, у него учащается сердцебиение и дыхание, появляется слабость, головокружение и одышка. В этом состоянии человек может попытаться убежать или, напротив, не сможет пошевелиться. Такой ступор может длиться несколько секунд и даже минут. Нужно понимать, что во время панической атаки человек не способен ***мыслить логически и контролировать свое состояние.*** Паника – это естественная реакция человека, его психики и всего организма на стрессовые воздействия. В этот момент происходит мобилизация различных защитных адаптационных функций – в кровь выбрасываются стимулирующие вещества, помогающие справиться с возникшими трудностями и ***адаптироваться к новым условиям.***

Что делать во время приступа паники? Иногда нужно просто ***остановиться, подышать, осмотреться вокруг и убедиться, что все спокойно*** – именно в данную минуту и в данном месте. Нужно ***сделать*** над собой определенное ***усилие***, чтобы пресечь паническую атаку. В этот момент можно ***позвонить близким, друзьям, любимому человеку.*** Услышать знакомый голос и ***просто поговорить.*** Это поможет вернуться из состояния

паники в состояние спокойствия. Важно осознать и принять собственное бессилие, неспособность контролировать хаотичные и случайные события, которые происходят в жизни. Перед многими событиями мы бессильны. Даже если человек не обращается к психологу, ему важно понять, что с этим бессилием **нужно научиться жить**. Человеку **нужно «отпустить»** чрезмерную ответственность за других и понять, что мы ответственны только за маленькую часть нашей жизни и за самых близких людей.

Как помочь близкому человеку? Очень большую роль в преодолении панических атак играют **близкие люди**. Родным и друзьям нужно поддерживать человека, который страдает от подобного страха. **Помочь** можно и **разговорами, и совместным досугом**. Например, можно устроить небольшой **праздник**, вместе испечь пирог. **Объятия** дают почувствовать материнскую защиту, доверие и заботу. Если человек не дает дотронуться до себя, то достаточно просто быть рядом и показать, что он и его проблемы важны. В сложный эмоциональный период очень важно показать человеку, что **есть те, кому он может доверять, на кого он может положиться**. Важно создать такие условия, чтобы страдающий паническими атаками понял, что жизнь продолжается. Родным нужно чаще звонить- спрашивать и интересоваться состоянием человека. Если он ничего не говорит, то просто быть рядом. А если человек плачет или рыдает, то нужно понимать, что это важная эмоция, и ее нужно прожить вместе с ним.

Как избежать панических атак? Самое главное – **не держать стресс** и страх внутри, давать выход негативным эмоциям. Лучше всего **выражать все свои переживания в физических нагрузках** – например, при **занятиях спортом**. При стрессе наиболее эффективны бег, плавание, йога, посещение спортзала. Также можно выражать свои эмоции через **творчество** – например, писать стихи, рисовать картины, вязать, шить. Здоровый сон поможет избавиться от стресса. Рекомендуется спать не менее 8 часов ежедневно. Лучше всего перед сном проветривать помещение, а также выпивать чашку горячего чая или принимать ванну с добавлением морской соли, пены или расслабляющих ароматических масел. Стоит избегать переутомления. Для этого нужно хорошо **продумать распорядок дня**, чтобы нагрузки и отдых чередовались. Полезно отказаться от вредных привычек, а лучше всего **вести здоровый образ жизни**.

Когда нужно обратиться к специалисту? Очень важно доверять самому себе. Главный сигнал того, что с человеком что-то не так, это значительное изменение его поведения. Он замыкается, не рассказывает о внутренних

переживаниях, отказывается идти на контакт, много ест или отказывается от пищи, забрасывает любимые хобби, у него появляется агрессия, вспыльчивость и подозрительность. В этом случае нужно обязательно обратиться к специалистам.