

## ***Как защитить себя и семью от стресса при вспышках инфекции?***

В ситуации, когда про коронавирус говорят повсюду, тяжело сохранить здравый смысл. В основе развивающейся по всему миру паники лежат подражаемость и внушаемость, а благоразумие отходит на второй план. Эмоциональное возбуждение — это нормальная реакция психики на происходящие в мире процессы. Но когда эмоции перевешивают рациональный взгляд на проблему, критическое мышление отключается и легко совершить поступки, о которых позже можно пожалеть или, в лучшем случае, поиронизировать над своей реакцией. Покупка не действующих на коронавирус медикаментов, паранойяльный контроль за любым проявлением простуды, оптовые закупки продуктов и медицинских масок, постоянная тревога — это минимум материальных и моральных потерь, который может понести каждый из нас, если поддастся массовой панике.

Сложно не паниковать в ситуации, когда все вокруг волнуются: СМИ транслирует рост числа заболевших, правительство объявляет карантин, полки в магазинах активно опустошаются. В такой момент хочется опереться на кого-то спокойного, уверенного в завтрашнем дне, кто скажет: все будет хорошо. Хорошо иметь в окружении людей, которые могут оставаться в себе, с ясной головой и, возможно, таким человеком решите быть вы, чтобы позаботиться о себе, своих детях и других близких. Но как?!

Важно осознать, что панику и стресс мы сами себе увеличиваем излишними обсуждениями, бесконечным отслеживанием негативной информации, что очень бьет по иммунитету. А забота об укреплении иммунитета — это сейчас наша первостепенная задача, которой мы бездумно пренебрегаем, погружаясь в сильную тревогу. Как успокоиться самим и настроить на позитивный лад детей?

Прежде всего, нам, взрослым, нужно осознать, что дети боятся, когда чувствуют нашу тревогу. Как же успокаиваться самим?

***Во-первых:*** признать, что повод для волнений действительно есть, к тому же, этот общий фон может поднимать индивидуальные глубинные страхи. Задайте себе вопрос: какой страх может скрываться за моей паникой? Дети и молодежь могут тревожиться сильнее, это нормально. У них отсутствует опыт проживания таких масштабных трудностей. Когда родитель спокоен, внятен, тогда и дети не боятся. Нужно посмотреть на себя, вспомнить, что взрослые именно мы и мы несем ответственность за себя, детей. Ребенку важно видеть, что он в безопасности, потому что есть мама и папа, которые знают, как действовать.

***Во-вторых:*** снять с себя ответственность за то, на что повлиять мы не в силах. Подумать о том, что конкретно можно сделать для снижения своей тревоги. Например, перестать думать, как спасти весь мир и сидеть в интернете, бесконечно перебирая новости. Хорошо бы посмотреть, как я сейчас забочусь конкретно о себе, своей семье. Появилась возможность перестать откладывать то, на что обычно нет времени. Проверьте — достаточно ли вы спите? Едите ли вы то, что помогает вашему организму? Отдыхаете ли вы, когда устали?

***В-третьих:*** разговоры с детьми, конечно, никто не отменял. Важно разговаривать, успокаивать собственным примером равновесия и пояснять, почему сейчас важно следить за собой, чтобы руки были вымыты, а витамины выпиты. Помогите детям организовать интересные занятия дома, добавьте совместного времяпрепровождения, взамен посещения мест с большим скоплением людей. А главное, сами получайте удовольствие от этой совместности! В ситуации неопределенности особенно обостряется потребность друг в друге, мы объединяемся, замечаем и ценим друг друга сильнее.

Помочь себе и близким справиться с влиянием массовой паники можно следующим образом: Исключить просмотр (даже одним глазом!) передач с эмоциональными ведущими, строящими свою работу на ажиотаже. Доверять своему телу и иммунитету, не забывая о гормонах стресса, которые активизируются в подобных ситуациях. Ваше тело сильное и выносливое, ваш иммунитет поборол не одну болячку. А лишняя нагрузка на гормональную систему вам сейчас не нужна. Соблюдать информационную диету. Конечно, отказ от просмотра новостей — это позиция страуса. Но смотреть все передачи и просматривать все сайты в поисках новой информации — это та самая лишняя нагрузка на психику и гормоны. Лучше заходить на сайт стопкоронавирус.рф. Заниматься физкультурой — это и укрепляет здоровье, и отвлекает от грустных мыслей, и снижает стресс.

*Как рассказывать ребенку про сложившуюся ситуацию?* Так, как есть на самом деле. В мультиках и рекламе дети видели страшных микробов, которые вредят здоровью человека. Поэтому малышам можно предложить игру с названием типа «Коронавирус не пройдет!». С доброжелательным задором расскажите им, что сейчас важно сделать всё, чтобы нехороший вирус не попал в ваш дом. А для этого нужно сделать то-то и то-то. В том числе необходимо помешать ему распространиться в вашем городе. Поэтому сейчас стоит не ходить в детский сад или в театр, а играть, читать, рисовать, лепить, клеить и заниматься другими интересными делами. С ребятами постарше можно говорить на более взрослом языке, оставляя такую же позитивную компоненту: «Мы победим!». Обсудите со школьником, что карантин — это не каникулы, а другая форма учебы. Поэтому важно соблюдать прежний режим жизни. Хотя можно позволить на час сдвинуть режим сна. Одна из неявных угроз массового карантина — закрепление нездорового интереса детей к гаджетам. Если родители сейчас позволят ребенку непрерывно играть в планшетах и телефонах, то к завершению «изоляции» мы получим зависимых детей по всей стране. Мамы и папы не должны позволить случиться этому! Читайте, смотрите фильмы, готовьте новые блюда, занимайтесь несложным рукоделием, слушайте музыку, танцуйте! Мы пережили все возможные и невозможные кризисы. В нас силен инстинкт выживания. Поэтому мы победим!

*И не забывайте: спокойствие, только спокойствие! И позитивный настрой.*

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/kak-zashchitit-sebya-i-semyu-ot-stressa-pri-vspyshkakh-infektsii/>