

## ПАМЯТКА

### Стабилизация эмоционального состояния

Условия пандемии, политические события современного мира могут "выбить из колеи" и взрослых людей, и детей.

Как научиться реагировать на травмирующие события конструктивно и с наименьшими потерями для себя?

Важный принцип - определить зоны КОНТРОЛЯ и БЕСПОКОЙСТВА. Понимается это так: если я могу на это повлиять, изменить, если ситуация реально находится в зоне моей ответственности, то я действую в сфере своих ВОЗМОЖНОСТЕЙ. Но если я не могу повлиять на ситуацию, то думая о ней, я буду только беспокоиться, терять силы и энергию. Поэтому из такой зоны беспокойства нужно осознанно переключиться в сферу своего ВЛИЯНИЯ.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ВЗРОСЛЫМ ПО СТАБИЛИЗАЦИИ СВОЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

#### **1. Примите ситуацию, которая произошла**

Произошедшее (происходящее) - случившийся факт.

#### **2. Признайте тот факт, что изменить внешний мир на уровне государственных решений вы не можете**

Вы можете изменить своё отношение к этому, быть примером для других в самообладании, оказывать поддержку и помощь себе и другим.

#### **3. Установите тайминг на горевание и тревогу**

Например, скажите себе: «Три дня я активно горюю, затем собираюсь». Если вас захватили эмоции, воспользуйтесь дыхательной гимнастикой. Самый простой способ - «ровное дыхание»: нужно сконцентрироваться на том, чтобы вдох и выдох были равными по длине (3-5 сек.). Продолжать от 30 секунд до 1 минуты.

#### **4. Живите здесь и сейчас**

Занимайтесь своими обычными обязанностями и делами. Это позволит сохранять чувство стабильности и упорядоченности.

#### **5. Уделяйте внимание физическим нагрузкам**

Наше физическое и психологическое состояния связаны. Физическая активность способствует снятию мышечного и нервного напряжения, помогает отвлечься от тревожных навязчивых мыслей. Во время физической активности выделяются эндорфины, которые помогают бороться с депрессивными состояниями и оказывают успокаивающий эффект.

#### **6. Подготовьте себя к «самому страшному»**

«Прокрутите» в своем сознании и примите решение, что вы будете делать, если произойдут «самые страшные» для вас события из возможных?

#### **7. Поддержите себя тем, что любите**

Обязательно оставляйте время для выполнения любимых занятий. Любимое дело «лечит» в таких ситуациях, создаёт смысловую наполненность жизни, радует.

#### **8. Защитите себя от потока информации**

Установите временной лимит на просмотр новостей и обсуждение происходящих событий. Выделите, например, 20 минут в день, чтобы быть в курсе событий. Берите информацию из ограниченного круга достоверных источников.

#### **9. Обращайтесь за помощью**

Разделенная радость удваивается, а печаль вдвое уменьшается. Если вам трудно справиться со своими страхами и тревогой, обратитесь за поддержкой к людям, которым вы доверяете, или видите, что они на данный момент лучше справляются с ситуацией. Если в вашем окружении нет такого человека, или вы замечаете, что ваше эмоциональное и душевное состояние негативно влияет на качество вашей жизни и/или физическое самочувствие – обратитесь за помощью к специалистам (психологу, неврологу, психиатру).

#### **10. Проявляйте заботу о ближнем**

Забота об окружающих – основа мирного сосуществования, добрых взаимоотношений и понимания между людьми. Еще Конфуций говорил: «Забота, то есть внимание к другим, — это основа хорошей жизни, основа хорошего общества».

### РЕКОМЕНДАЦИИ ВЗРОСЛЫМ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТЬМИ

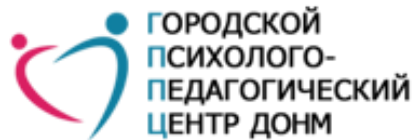
1. Психологическое благополучие детей определяется психологическим благополучием родителей (значимых взрослых). Личным примером поддерживайте существующий порядок и уклад в семье. Ваша эмоциональная устойчивость будет способствовать ощущению опоры у ребенка и чувству его безопасности.

2. Воздерживайтесь в семье от острых обсуждений, касающихся ситуации военных действий. Установите временной лимит на новости и другие информационные передачи, которые могут вызвать тревогу и страх.

3. Ежедневно уделяйте время доверительному общению с детьми (независимо от их возраста), сохраняйте спокойствие и выдержку, будьте готовы к утешению и поддержке.

4. Воздерживайтесь от выражения политических взглядов и оценки ситуации. Любая личная по отношению к событиям позиция способна спровоцировать злость, обиду, страх, породить конфликт.

5. Если состояние ребенка вызывает у вас беспокойство, обратитесь за консультацией к психологу.



## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

**8(499)172 04 45** – Горячая линия ГБУ ГППЦ ДОНМ для педагогических работников

**8(800) 250 11 91** – Психологическое консультирование родителей

**8(800) 200 01 22** – Телефон доверия для детей, подростков и их родителей

**[МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН](#)** – Анонимный чат для подростков ГБУ ГППЦ ДОНМ

**051** – Московская служба психологической помощи населению