

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

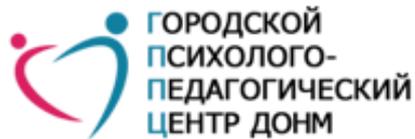
1. Психологическое благополучие детей определяется психологическим благополучием родителей (значимых взрослых). Личным примером поддерживайте существующий порядок и уклад в семье. Ваша эмоциональная устойчивость будет способствовать ощущению опоры у ребенка и чувству его безопасности.

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