

«Як пережити самоізоляцію та не з'їхати з глузду».

Мільйони людей по всьому світу змінили звичний спосіб життя, щоб запобігти поширенню епідемії коронавірусу. Закриті кафе, ресторани, торгові центри, театри. Лікарі наполегливо радять залишатися в самоізоляції та контактувати з оточуючими лише за гострої необхідності. Експерти рекомендують дотримуватись лише двох порад, щоб зберігати спокій та рівновагу.

Сам собою — ніяк. Коронавірус — сильний стресовий подразник, який посилює існуючі неврози, іпохондрію, параноїдальну поведінку. Нічого нового, крім того, що у людини вже є в голові, коронавірус не викликає. Динаміка перебігу цих неврозів залежить від того, наскільки житлові умови людини та її темперамент відповідають вимогам самоізоляції.

- ✓ Пам'ятайте про інформаційну гігієну. Менше читайте новини, відфільтруйте їх та споживайте лише перевірені джерела. Також перевіряйте всю інформацію та не піддавайтесь одразу емоціям. Перевіряти новини можна не частіше ніж двічі на день - зранку і раннього вечора, і в жодному разі не дивитися коронавірусні зведення на ніч.
- ✓ Менше обговорюйте коронавірус по телефону серед своїх знайомих. Не забувайте про інші теми бесіди.
- ✓ Прийміть відповідальність за все, що відбувається в родині. Поставте собі цілі та завдання, допоможіть кожному члену родини зробити те саме.
- ✓ Розплануйте свій бюджет, потім залишиться тільки регулярно ним користуватися.
- ✓ Розберіть гардероб. Ми знаємо, як складно віддавати чи викидати старі речі, але з іншого боку ви позбудетеся зайвих речей та негативу.

- ✓ Якщо є можливість виїжджайте на заміську прогулянку. Лікарі кажуть, що навіть під час карантину треба влаштовувати прогулянки на свіжому повітрі.
- ✓ Проходьте безкоштовні онлайн-курси. Це все можна знайти на освітянських сайтах (www.vseosvita.ua, <http://oipoppp.ed-sp.net/>) чи дивитися канали на YouTube.
- ✓ А саме головне, приділіть час своїй родині. Перегляньте з ними фільм або приготуйте разом вечерю. Це не лише заспокоїть вас, але й зближить із сім'єю. Не треба дивитися фільми-катастрофи, трилери, особливо ті, що підіймають теми пандемії чи інших стихійних явищ, оскільки мозку може бути досить важко відокремити правду від фантазії.

У кожній родині свій рецепт щастя і своє бачення того, якими мають бути правильні сімейні стосунки. Однак не можна заперечити того, що сім'я не може існувати без взаємної поваги, взаєморозуміння і готовність знаходити компроміс.

Удачі та міцного здоров'я вам!