

КАК СОХРАНИТЬ " СЕМЕЙНЫЙ КОРАБЛЬ" В УСЛОВИЯХ БЫТОВОЙ ИЗОЛЯЦИИ

Сейчас, когда мы находимся в условиях самоизоляции в связи с угрозой заражения коронавирусом, фокус внимания перемещается из внешнего мира вовнутрь: в мир семьи, мир индивидуальный. Это уникальная возможность сделать то, что в обычной ежедневной рутине не было ни сил, ни времени. Однако самоизоляция для кого-то может стать проблемой. Что делать, чтобы поведение в условиях самоизоляции не стало " катастрофой" для семьи. Давайте рассмотрим несколько стресс-факторов.

1. Как справиться с мультизадачностью?

В бытовой изоляции приходится не только работать удаленно, но и параллельно заниматься хозяйственными делами.

- Обязательный режим (график) для всех членов семьи.
- Распределение домашних обязанностей для каждого члена семьи
- Планирование (например, в магазин, выход в интернет)
- Умение услышать творческую инициативу другого человека и способность ее спокойно обсудить.

2. Ограничение жизненного пространства.

Изоляция это, прежде всего, ограничение личного пространства. Люди оказались запертыми в своих квартирах с детьми и домашними животными. Стресс неизбежен! Общение с близкими становится слишком тесным и непрерывным. Это может вызвать нешуточное напряжение на физиологическом уровне (повышение пульса, учащение дыхания.) и психологическом (раздражительная усталость). Что делать?

- **Договоритесь с домашними о выделении каждому своего отдельного пространства** и не нарушать без разрешения установленных границ. Если есть возможность, выделить отдельную комнату. Если нет, то или договориться о порядке (последовательности) одиночного пребывания в комнате, или разделить помещение на зоны.
- **Ограничьте шум.** Шум очень сильно раздражает — постоянно работающий телевизор, излишне разговорчивые члены семьи, музыкальный фон (который мы не выбирали). И шум, и болтливость могут стать реальной проблемой. Это по сути один из видов посягательства на личное пространство.
- **Максимальное разъединяйтесь на время выполнения работы в дистанционном режиме,** разделение обязанностей, предупредительная

сдержанность, разделение пространства, исключение навязчивых разговоров.

3. Деформация сенсорного поля.

Это отсутствие (смена) привычного потока ощущений. Человеческий мозг реагирует как на чрезмерное стимулирование, так и на его недостаток. Ощущения могут быть любые - телесные прикосновения, объятия, т.д. и даже еда. В условиях дефицита прежних, привычных ощущений (обед в столовой, чаепитие в офисе под разговор с коллегами)

- **разнообразие можно найти в продуктах, специях, приправах,** даже по-особому накрытому столу. Это на какое-то время может утолить сенсорный голод изоляции тем, кому это необходимо, или заменить другие ощущения (например, посещение кафе, ресторана, посиделки с друзьями.)
- **восполнить недостающие ощущения может чтение книг** любимых жанров, стихов, просмотр видео-экскурсий по музеям и картинным галереям, прослушивание концертов любимых исполнителей, даже чтение анекдотов)

4. Гиподинамия.

Если движений не хватает, мышцы ослабевают, отсюда ослабевают нервы, которые не получают достаточной стимуляции от движения мышц. Это приводит к астенизации ЦНС, признаком которой является раздражительная слабость. Поэтому физкультура это не только вклад в телесное здоровье, но и психологическое.

- **как можно больше бытовых движений.** В этих условиях необходима ежедневная влажная уборка, мойте пол не шваброй, а в наклон руками, полезно для позвоночника.
- **танцуйте, ходите по квартире,** делайте наклоны, повторяйте онлайн тренировки, которых сейчас очень много в сети. Принимайте любые нагрузки на мышцы.

5. Зрительная депривация.

Мы ежедневно будем вынуждены видеть одни и те же стены, одних и тех же людей (хоть и близких, любимых). Внесет разнообразие телевизор, интернет, но их содержание монотонно, однообразно, а порой и токсично; повышается уровень тревоги. Минимизируйте поступление негативной информации. Посмотрите семейные альбомы, займитесь раскрасками, да хоть в окно смотрите! То есть максимально разнообразьте зрительную информацию.

6. Социальная депривация.

Резко сужается круг общения, с одной стороны, а с другой интенсифицируется. Вроде бы хорошо, что можно больше времени уделить своим родным людям, Но даже самые близкие и любимые могут начать раздражать: не совпадают взгляды на карантин, на политику, начинаются споры, кто-то агрессивно навязывает свое мнение.

- не нарушать границы других людей, контролировать свои эмоции
- сначала думать, потом говорить
- помним не только про свои границы, но и о том, что они есть у других
- не вступайте в споры, отвлекайтесь на то, что не просит споров
- играйте во что-нибудь, разгадывайте кроссворды, займите свой ум и психику полезными делами

7. Проблема межличностного общения.

Любая совместная изоляция ведет к обострению замалчивавшихся ранее проблем и противоречий (это знакомо женщинам в период декретного отпуска). Когда супруги в течение многих лет встречались только по вечерам после работы, могут вдруг обнаружить, что рядом "чужой человек", с которым не о чем поговорить. Но может быть и другой вариант, когда в изоляции лучше всего себя чувствуют пары, которым комфортно молчать. Изоляция лучший маркер для отношений. Но это не время для конфликтов, "разборок", выяснения отношений. Оставьте это до лучших времен, когда эмоциональный фон стабилизируется. Поэтому в условиях изоляции:

- не обостряйте проблемы
- не эмоционируйте излишне
- не срывайтесь на близких
- оберегайте друг друга от негативных эмоций

8. Срывы в выполнении условий самоизоляции.

Большинство людей (к сожалению) халатно относятся не только к своему здоровью, но и к здоровью своих близких. Важно помнить, что каждый в семье несет ответственность не только за себя, но и за других, их здоровье. Вообще, идея изоляции связана с пониманием хрупкости своей и чужой жизни.

- недопустимо игнорировать риски для себя и своей семьи в жестких условиях карантина
- нельзя допустить, чтобы кто-то из членов семьи длительно пребывал вне дома
- никаких пикников, шашлыков

9. Избыток или дефицит времени.

В условиях изоляции возможны оба варианта. *Если свободного времени слишком много?* Безделье может вызвать состояние астенизации ЦНС, что проявится в перепадах настроения, нарушении сна, изменениях аппетита. У человека мало сил, его все раздражает. Как предотвратить?

- составьте план занятости, загрузите себя деятельностью (умственной, физической, творческой), систематически занимайте мозг
- не забывайте про двигательную активность
- меняйте деятельности

В условиях дефицита времени. Режим дня — основа хорошего самочувствия.

- планируйте (расчасовка, циклограмма на день)
- соблюдайте режим труда и отдыха
- проведите ревизию задач: определите задачи первоочередные и отложите второстепенные

10. Нерациональная организация распорядка дня.

Стараемся распределить день рационально и с пользой и делать все, чтобы ощущение "день сурка" не усиливалось.

- сон 8 часов, не менее, а работа 8 часов — не более
- еда 3-4 раза в день, после нее 40 минут в вертикальном положении или двигательной активности
- исключить ночные бдения и залипания в интернете (лучше почитать детям книжку)
- обязательно соблюдать выходные дни: играть с детьми, развлекать себя.

И последнее! Самое главное! Помните о духовном развитии, о том, что мелочи должны уйти на второй план. **ГЛАВНОЕ В ИЗОЛЯЦИИ СОХРАНИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ, НАУЧИТЬСЯ ЦЕНИТЬ ТО, ЧТО ИМЕЕШЬ, ОСОБЕННО РОДНЫХ!**