

COVID-19: Как хорошо перенести домашнюю изоляцию и карантин

Психологическая помощь в трудные времена

Домашняя изоляция и карантин - исключительные ситуации, с которыми большинство людей никогда не сталкивалось прежде. Эти принятые меры могут создать большое напряжение и негативно повлиять на психику людей. Существуют чёткие, научно исследованные и проверенные правила поведения и ментальные стратегии, которые позволяют справиться с этой исключительной ситуацией.

Профессиональная ассоциация австрийских психологов (BÖP) создала данный информационный листок, основанный на научных данных, с тем, чтобы поддержать вас в оказании самопомощи, хорошо пережить это сложное время. Во всех случаях действует правило: все люди разные, поэтому каждый может следовать тем рекомендациям, которые подходят ему больше всего.

Общие практические советы



Поддерживайте ежедневный, чётко структурированный распорядок дня!

Режим помогает бороться с хаосом, обеспечивает безопасность и укрепляет в стрессовых ситуациях. Наш каждодневный режим сопоставим с ритуалом: не оставайтесь в пижаме, а вставайте как обычно, одевайтесь, придерживайтесь обычного времени приема пищи, сна, работы или учебы. Подстройте свой текущий режим под текущую ситуацию.



Подумайте о своих сильных сторонах!

Ресурсы помогают переносить кризисные ситуации. Внутренние ресурсы - это весь положительный опыт, который вы накопили в своей жизни, все проблемы, которые вы уже преодолели и решили, ваши сильные стороны и таланты, все навыки, склонности и т. д. Ресурсы являются источниками силы. Активируйте и используйте их.



Планируйте свой день как можно точнее!

Запланированные действия предотвращают потерю контроля и возникновение чувства беспомощности. Благодаря запланированным действиям у вас возникает ощущение, что вы не беспомощно идёте на поводу у ситуации, а активно её формируете.



Двигайтесь!

Движение творит чудеса в голове и, с научной точки зрения, оказывает положительное влияние на нашу психику. Спорт возможен также в небольшом помещении: видеоролики в Интернете содержат предложения и программы тренировок. Мышечная нагрузка подарит ощущение бодрости.



Пользуйтесь средствами массовой информации (СМИ) сознательно и целенаправленно!

Факты помогают от переизбытка чувств. Серьезная и понятная информация обеспечивает осведомлённость и безопасность. Но избегайте непрерывного потока информации из СМИ.



Поддерживайте ваши социальные контакты с помощью видеосвязи или телефона!

Связь с родными или друзьями оказывает психологическую поддержку. Используйте телефон и видео чат для этого. Общайтесь на тему: „Что тебя сегодня порадовало?“

Телефон доверия 01/504 8000, helpline@boep.or.at

Консультационная служба профессиональной ассоциации австрийских психологов оказывает быструю и грамотную помощь.

www.psychnet.at

Psychnet - это информационная система онлайн об оказании психологической помощи профессиональной ассоциацией.



1. Меры против страхов и переживаний

В необычной обстановке могут возникнуть новые стрессы и непривычные эмоции. Потребуется время, чтобы привыкнуть к этим новым обстоятельствам и трудностям.

■ **Ограничьте свое использование СМИ!**

Сознательно планируйте и ограничивайте использование СМИ на тему COVID-19. Снова и снова сталкиваться с определенной информацией, подробным описаниями, изображениями, даже передаваемыми авторитетными и серьезными СМИ, может быть вредным и вызвать тревогу.

■ **Держитесь подальше от паникёров!**

Установите ограничения и воздерживайтесь от массового распространения текстовых сообщений, электронных писем, видео, сообщений WhatsApp и сообщений в социальных сетях на тему COVID-19.

■ **Сфокусируйтесь на позитивном!**

Нацеленность на позитивную информацию успокаивает и стабилизирует. Общаясь с близкими людьми, обращайтесь внимание на позитивные моменты разговора.

■ **Прислушивайтесь к своим чувствам!**

Мы все испытываем разные чувства в этой необычной ситуации, например, замешательство, страх или стресс. Эти чувства вполне понятны, но, если их слишком много, они вас переполняют. Потратьте время, чтобы воспринять и выразить то, что вы чувствуете. Некоторые люди любят записывать свои чувства или дают им выход через творчество (например, рисование, игра на музыкальном инструменте или медитация).

■ **Поговорите о своих чувствах!**

Если вы чувствуете необходимость поговорить с кем-то

о своих чувствах, обратитесь к тому, кому вы доверяете. Если такого человека в непосредственной близости нет, вы можете обратиться за профессиональной помощью, например, по телефону доверия BÖP, или к клиническому психологу, который предлагает помощь по телефону, или например, через Skype.

■ **Не тратьте время на бесполезные размышления!**

Размышления о проблеме это одна из частых стратегий для решения стрессовых ситуаций. Тем не менее, слишком много мыслей об этом контрпродуктивны, поскольку создают дополнительные переживания. Поэтому подумайте заранее о том, чем вы можете заняться, если поймаете себя на мысли, что вы постоянно думаете о плохом. Сделайте что-то совершенно другое, то, что хорошо для вас. Например, некоторые люди любят печь, читать или писать.

■ **Делайте простые упражнения на расслабление!**

Тревога и расслабление не могут происходить одновременно. Поэтому делайте расслабляющие упражнения, которые уменьшают беспокойство. Инструкции по расслабляющим упражнениям также можно найти в интернете.

■ **Помните, что ситуация пройдет!**

Важно понимать, что вспышка COVID 19 неизбежно исчезнет. Используйте простые способы снизить риск заболевания, например, регулярно мойте руки и избегайте тесного личного контакта. Составьте план, чем вы займетесь после того, как ситуация закончится.



2. Меры по работе с детьми и подростками

Изоляция - это бремя. Основная цель во время изоляции состоит в том, чтобы спланировать время и одновременно избежать стресса. Изоляция не для того, чтобы улучшить семейные отношения. Обучение и воспитание детей или решение конфликтов с партнером не должны быть в центре внимания в это время.

■ Придерживайтесь обычного ежедневного режима.

Чётко запланируйте время для занятий и свободное время.

Договоритесь об определённых часах, в течение которых, каждый член семьи занят своим делом.

Займитесь каким-нибудь совместным досугом.

Определите место, куда вы сможете уединиться, и тем самым, предотвратить или уменьшить возникновение конфликтов.

Позвольте вашему ребенку заниматься физическими упражнениями в рамках имеющихся возможностей.

Совместно разработайте правила о том, как сэкономленное время можно использовать наилучшим образом.

Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком.

Объясните текущую ситуацию своему ребенку в соответствии с его возрастом.

Примите во внимание, то что может ваш ребенок больше, чем обычно, нуждается в вашем внимании, уделите ему время. Именно сейчас ему необходимо чувство безопасности и защищенности.

Избегайте принятия больших воспитательных мер и воздержитесь от наказаний и штрафов, если это возможно. Хвалите вашего ребенка, и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.

3. Меры против возникновения конфликтов



В замкнутых пространствах обстановка может накалиться. Из-за непривычно большого количества времени, проведенного вместе, могут возникнуть конфликты между партнёрами или в семейной жизни. Все это может привести к спорам или даже к насилию.

- Запланируйте определенные часы, которые каждый член семьи сможет провести в одиночестве.
- Дайте возможность членам семьи уходить от конфликтных ситуаций, побыть наедине.
- Выскажите о том, что вас беспокоит или злит, прежде чем ситуация обострится.
- Прогуляйтесь в одиночку вокруг квартала или по лесу.
- Создайте ежедневную семейную мини-кризисную команду или конференцию: как у всех дела, кому что нужно, какие у каждого есть идеи и пожелания?
- Будьте более терпимыми, чем обычно, к себе и другим! Это довольно сложная задача для всех семей.
- При необходимости обратитесь за профессиональной помощью по соответствующим горячим линиям или телефонам для кризисных ситуаций, таким как телефон доверия (BÖP Helpline), по номеру 01/504 8000. Более подробную информацию можно найти на сайте www.psychologiehilft.at.

4. Меры против скуки



У вас может внезапно появиться необычно много времени, так как вы не можете ходить на работу или заниматься любимым досугом. Важно, чтобы вы, несмотря на это, соблюдали ежедневный режим и ставили себе цели, которые вы можете достичь!

- Выполняйте запланированную работу каждый день.
- Запустите «проекты», которые вы раньше откладывали. Теперь вы можете сделать все мелкие, неважные дела.
- Планируйте какое-нибудь одно самое яркое событие в день, которому вы будете радоваться.
- Оставайтесь на связи с людьми, которые вам небезразличны. Обменивайтесь позитивной информацией и планируйте совместные мероприятия после карантина.

5. Меры против насилия



Ограниченное пространство, отсутствие места уединения, отсутствие интимности могут привести к агрессии и насилию. Противостойте активно и сознательно обострению ситуации. У вас есть следующие варианты.

- **Распознайте и назовите насилие, которое исходит, возможно, от вас!**
Насилие имеет много форм: избиение, крик, обесценивание, долгое игнорирование... Будьте честны с собой и реагируйте, когда вы осознаете, что вы ошеломлены, раздражены, обессилены, и как следствие, проявляете жестокость.
- **Общайтесь по телефону, чтобы облегчить ситуацию!**
Позвоните другу/подруге, чтобы поговорить с кем-то еще. Если возможно, идите в другую комнату. Сделайте глубокий вдох. Если этого недостаточно, свяжитесь с кризисными службами, такими как телефон доверия BÖP 01/504 8000. Дополнительную информацию можно найти на сайте www.psychologiehilft.at.
- **Не претворяйте насилие в жизнь!**
Негативные эмоции, напряжение и агрессия являются нормой в особенных ситуациях. Ничего страшного нет в агрессивных чувствах по отношению к кому-то, но это становится опасным только тогда, когда вы их воплощаете в действие.
- **Когда случается насилие: говорите об этом!**
Если вы заметили, что другие взрослые становятся жестокими дома – особенно в отношении детей или подростков, поговорите с ними. В этой ситуации вы можете быть единственным, кто теперь может защитить ребенка.
- Вы можете также обратиться за поддержкой по телефону в консультацию центра защиты от насилия (Gewaltschutzzentrum), мужскую консультацию (Männerberatung), центр защиты детей (Kinderschutzzentrum), телефону доверия для детей и подростков (Rat auf Draht) или психосоциальную службу (PSD).
- **Обратитесь за помощью, если вы стали жертвой насилия!**
То же самое относится, конечно, к случаям, когда вы сами подвергаетесь насилию: обратитесь за помощью. Здесь важно, чтобы вы не оставались одни. Вы не одиноки, даже если кажется, что вы находитесь в изолированной ситуации. Обратитесь за помощью к друзьям, в консультационные центры, по телефону в центр по защите от насилия или защиты детей (Gewaltschutz- Kinderschutzzentren), в случае серьезного насилия – обратитесь в полицию или в службу защиты детей и молодежи (Kinder- und Jugendhilfe).
- **И главное: обращайтесь за помощью вовремя!**
Не ждите, пока станет слишком поздно. Вышеназванные советы от скуки, страхов и беспокойства – это, прежде всего, советы по избеганию конфликтов, они помогают справиться с неприятными чувствами, возникающими в напряженных, часто связанных со стесненными условиями совместного проживания, до того, как они могут вызвать насилие.