Как побороть стресс?

Во время пандемии коронавируса весь мир находится в длительной стрессовой ситуации. Самоизоляция продолжалась достаточно долго, сейчас какие-то города России выходят из самоизоляции, в каких-то ограничения сохраняются.

Эту ситуацию можно отнести не только к стрессовой, но и к кризисной - она совершенно новая, с точки зрения имеющегося жизненного опыта, и предъявляет к людям совершенно непривычные, жесткие требования. Поэтому самые разные эмоциональные реакции тревоги, паники, раздражения, истерические реакции в данной ситуации совершенно нормальны.

По данным исследования ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» основные проблемы, волнующие детскую и подростковую аудиторию, остались неизменными – это детско-родительские взаимоотношения, учебные проблемы, отношения со сверстниками.

Для детей, подростков наиболее стрессовыми являются не сами факты изоляции, дистанционной подготовки к ЕГЭ, переживания по поводу угрозы заражения и иных неблагоприятных последствий, а то, что влечет за собой изменения жизненного уклада в целом – обострение всех имеющихся проблем (конфликты с родителями, усиление тревожно-депрессивных проявлений, ограничение личных свобод (пространства, общения, передвижения).

Родители могут облегчить стрессовую ситуацию для себя и своего ребенка. Выстройте распорядок дня и придерживайтесь его. Организуйте различные виды деятельности, подумайте, как можно удовлетворить двигательную активность.

Будьте внимательны к тому, что говорите. Общество разделилось на паникеров и тех, кто отрицает опасность вируса. Дети и подростки подвергаются панике очень легко, и невозможно предсказать, к чему приведет такое длительное нахождение в стрессовой обстановке. Будьте внимательны с тем, как вы подаете информацию своим детям. Спокойствие родителей - главный ключ к психическому здоровью детей.

Помните, что общение с друзьями - это самое важное в жизни детей. Относитесь с уважением к его перепискам в соцсетях. Интересуйтесь делами его друзей, это прекрасная возможность узнать, в какой компании проводит время ваш ребенок. Однако, не забудьте рассказать ребенку о том, какие опасности могут подстерегать его в глобальной сети Интернет.

Впереди лето, которого так ждали дети. Обсуждайте планы, подбирайте гардероб, планируйте поездки, развлечения и семейный отдых. Важно, чтобы ребенок понимал, что 'светлое будущее' скоро настанет и жизнь вновь забьет ключом.

Любая кризисная ситуация - это вызов нашим ресурсам. Многие люди страдают, испытывая физический и психологический дискомфорт, а так же финансовые трудности. Кто-то постоянно просматривает сообщения СМИ о пандемии коронавируса, в связи с этим происходит «интоксикация информацией», и тревога усиливается вплоть до появления непреодолимых страхов.

Кто-то, наоборот, склонен считать, что все это выдумки, опасности не существует, можно жить обычной жизнью.

Все это вполне нормальные реакции на необычные обстоятельства, характерные для большинства обычных, нормальных людей.

Если вам или вашим близким требуется психологическая помощь, вы можете получить ее по Единому общероссийскому номеру телефона доверия для детей, подростков и их родителей: 8 800 2000-122 (круглосуточно, бесплатно и анонимно).