

10 советов по семейной самоизоляции



10 СОВЕТОВ

COVID-19

ПО СЕМЕЙНОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ

КАЖДАЯ СЕМЬЯ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ, ВЫНУЖДЕННОГО СУЖЕНИЯ КРУГА ОБЩЕНИЯ И ДРУГИХ ОГРАНИЧЕНИЙ ПЕРЕЖИВАЕТ СЛОЖНЫЙ, РАНЕЕ НЕИЗВЕСТНЫЙ ОПЫТ. ВНЕЗАПНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПОРЯДКЕ ДНЯ, НЕОБХОДИМОСТЬ СОЧЕТАТЬ ВНИМАНИЕ К ДЕТАМ, ДИСТАНЦИОННУЮ РАБОТУ, ЗАБОТУ О СТАРШИХ РОДСТВЕННИКАХ, ТРЕВОГА О БУДУЩЕМ, ВСЕ ЭТО НЕИЗБЕЖНО ВЫЗЫВАЕТ СТРЕСС. КАК СДЕЛАТЬ, ТАК, ЧТОБЫ ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ В САМОИЗОЛЯЦИИ БЫЛА МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНОЙ ДЛЯ ВАС И ВАШЕЙ СЕМЬИ?

- СЛЕДУЙТЕ ПРИВЫЧНОМУ РАСПОРЯДКУ ДНЯ. ПО ВОЗМОЖНОСТИ СОХРАНИТЕ ПРЕЖНЕЕ ВРЕМЯ НАЧАЛА УЧЕБЫ, РАБОТЫ, ВРЕМЯ ЗАВТРАКА, ОБЕДА, УЖИНА И ОТХОДА КО СНУ. СТРУКТУРИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ УВЕРЕННОСТЬ И СНИЗИТ ТРЕВОГУ
- СЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ! УДЕЛЯЙТЕ ВНЕШНОСТИ СТОЛЬКО ЖЕ, ИЛИ ДАЖЕ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ, СКОЛЬКО УДЕЛЯЛИ ОБЫЧНО. БУДЬ ТО БРИТЬЕ, ПРИЧЕСКА, МАКИЯЖ - ВЫГЛЯДЕТЬ В КРУГУ СЕМЬИ НАДО ДОСТОЙНО!
- «ЗАМОРОЗЬТЕ» ВСЕ НЕРЕШЕННЫЕ КОНФЛИКТЫ И НЕЗАВЕРШЕННЫЕ ССОРЫ, ВЕРНУТЬСЯ К НИМ МОЖНО БУДЕТ ПОЗЖЕ. ВЫЯСНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА, В ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ НЕ БУДЕТ ПРОДУКТИВНЫМ, И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ПСИХИЧЕСКИМ И ФИЗИЧЕСКИМ ТРАВМАМ
- ПЛАНИРУЙТЕ КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ, ПРОДУМАЙТЕ ЗАРАНЕЕ, ЧТО БУДЕТЕ ГОТОВИТЬ, И В КАКОЕ ВРЕМЯ ЕСТЬ. ЭТО ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ХАОТИЧНОГО ПЕРЕЕДАНИЯ
- ВМЕСТЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ - БУДЬ ТО ХОДЬБА ИЛИ БЕГ НА МЕСТЕ, ПРЫЖКИ, ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКИ. ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И ПОМОЖЕТ ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ
- СОХРАНИТЕ ПРИВЫЧНЫЙ КРУГ КОНТАКТОВ. ОБЩАЙТЕСЬ ОНЛАЙН С РОДСТВЕННИКАМИ, ДРУЗЬЯМИ И КОЛЛЕГАМИ. ВЫБИРАЙТЕ СЕРВИСЫ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ ВИДЕОСВЯЗЬ, ТАКИЕ КАК WHATSAPP, FACETIME, ZOOM, SKYPE И ДРУГИЕ
- СОБЛЮДАЙТЕ ИНФОРМАЦИОННУЮ ГИГИЕНУ. ОГРАНИЧЬТЕ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОТОК. НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ НОВОСТИ ПОСТОЯННО, ДОСТАТОЧНО ОДНОГО- ДВУХ РАЗ В ДЕНЬ. НЕ ДЕРЖИТЕ ТЕЛЕВИЗОР ВКЛЮЧЕННЫМ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ. НЕ ДОВЕРЯЙТЕ СЛУХАМ И НЕ РАСПРОСТРАНЯЙТЕ ИХ САМИ
- УВАЖАЙТЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ. НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ ОБЩЕНИЕ. ПОСТОЯННОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НАЕДИНЕ - СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ ДЛЯ МНОГИХ. КАЖДЫЙ ИМЕЕТ ПРАВО НА ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ НАЕДИНЕ С СОБОЙ
- ПРОЯВЛЯЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ЭГОИЗМ. ВОЗМОЖНО, БУДЕТ НЕПРОСТО НАЙТИ ВРЕМЯ ИЛИ ДАЖЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ СЕБЯ, НО НУЖНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО, ЧТО НРАВИТСЯ ЛИЧНО ВАМ
- НЕ СРАВНИВАЙТЕ СЕБЯ И СВОЮ СЕМЬЮ С ДРУГИМИ, НЕ ВИНИТЕ СЕБЯ ЗА РАЗДРАЖЕНИЕ, ЗА ТО, ЧТО ДЕЛАЕТЕ НЕДОСТАТОЧНО ДЛЯ КОМФОРТА СЕМЬИ. КАЖДЫЙ СЕЙЧАС ДЕЛАЕТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ В СВОЕЙ ЛИЧНОЙ СИТУАЦИИ



egon.rospotrebnadzor.ru