

Общие рекомендации родителям:

«Успокойтесь сами и успокойте ребенка»

Многие переживают за здоровье себя и своих близких. Когда о коронавирусе говорят везде – в СМИ, на улице, в магазинах, дома – дети не могут не знать об эпидемии. Скажите ребёнку, что этот вирус ничем особенно не отличается от простуды, поноса или рвоты. Скажите ему: «С тобой всё будет в порядке, с нами тоже всё будет хорошо». Лучше смотреть на вещи с оптимизмом, чем беспокоиться и тем самым тревожить ребенка. Научите ребёнка предпринимать конкретные шаги для того, чтобы снизить риск заражения. Скажите ему: «Есть вещи, которые могут помочь тебе и нам не заразиться и оставаться здоровыми. И вот что ты можешь сделать». Подросткам нужно приводить весомые и убедительные аргументы. Например, привести данные, что есть вещи более опасные, чем коронавирус:

За один день в мире:

- 26.283 человек умирает от рака;
- 24.641 человек умирает от сердечных заболеваний;
- 4.300 человек умирает от диабета;
- комары ежедневно убивают 2.740 человек;
- люди убивают ежедневно 1.300 человек;
- змеи убивают ежедневно 137 человек.

Как справляться с паникой в период коронавируса

Есть вещи, намного опаснее коронавируса, но никто от этого не беспокоится. Возникновение паники связано не с реальной опасностью, а с чувством неопределенности и ощущением утраты контроля над происходящим.

Примеры паники:

- Драки в очереди за туалетной бумагой.
- Запасание консервными банками и сухой пищей.
- Отказ от времяпровождения в обществе других людей.

Эмоциональные симптомы паники:

- Человеком овладевает страх и ощущение беспокойства, иногда сопровождаемое приступами раздражения.
- Вызывают гнев те, кто не соблюдают правила гигиены или нарушают карантин.
- Раздражают органы власти, якобы не принимающие эффективных мер для борьбы с эпидемией.

Когнитивные симптомы:

- Люди оказываются во власти мыслей о неминуемо приближающейся катастрофе. Избавиться от них никак не удастся.
- Мысли о надвигающейся беде возникают вновь и вновь.

Физические симптомы:

- Мышечное напряжение и ощущение давления в области груди и живота.
- Учащение пульса, повышение артериального давления, усиление потоотделение.
- Возможно затрудненное дыхание.

Эти симптомы частично совпадают с симптомами коронавируса. Разумеется, это может только усилить уже возникшую панику.

Поведенческие симптомы:

- Избегают поездок на общественном транспорте, стараются реже выходить из дома.
- Постоянно ищут информацию о коронавирусе в интернете, не пропускают ни одного выпуска новостей.
- Запасаются продуктами и беспрестанно дезинфицируют помещение, в котором находятся.
- Такие способы поведения помогают справиться с чувством неопределенности и утратой контроля над происходящим.

Как справиться с паникой?

Страх – естественное чувство, атрибут нашей жизни. Однако если страх превращается в панику, это становится проблемой, которую нужно решить.

1. Избавьтесь от физического напряжения.

- Медленное и глубокое дыхание.
- Неторопливая прогулка.
- Пробежка и др.

2. Исключите чрезмерное потребление информации.

- В новостях часто сообщается о трагических событиях. Это лишь частичная картина происходящего. Рассматривайте ситуацию в целом. Это поможет вам успокоиться.
- От вируса еще можно как-то защититься, а от разговоров о нем уберечься сложнее. Уменьшите свои разговоры о вирусе.

3. Поддерживайте связь с друзьями и близкими.

- Без нужды не осуществляйте самоизоляцию, не становитесь затворником.
- Вместо того, чтобы отдаляться от своего окружения, укрепляйте социальные связи.
- Если кто-то из ваших знакомых паникует еще больше, чем вы, не разговаривайте с ним о коронавирусе. Общайтесь с теми, кто сохраняет в эти дни спокойствие.

4. Возьмите ситуацию под контроль

- Паника никак не влияет на реальный уровень угрозы. На ситуацию влияют предпринимаемые вами действия. Займитесь вещами, которые находятся в вашей власти.
- Постарайтесь ощутить, что вы держите ситуацию под контролем.
- Соблюдайте правила гигиены. Простое мытье рук – по всей видимости, один из наиболее эффективных способов профилактики коронавируса.

5. Управляйте своими мыслями.

- Не на каждой мысли стоит сосредотачиваться.
- Отгоняйте от себя навязчивые мысли о надвигающейся катастрофе.
- Занимайтесь любимым делом или хобби.

Социальный педагог Шаланова Алевтина Анатольевна