

## Родительская тревога и психическое расстройство во время пандемии коронавируса: позаботьтесь о себе

**Борьба с коронавирусной инфекцией сопряжена с различными трудностями, такими как беспокойство о здоровье, забота о пожилых членах семьи, преодоление изоляции и социального дистанцирования, решение проблем с детьми и тревога по поводу экономического будущего. Важно правильно позаботиться о себе, чтобы вы могли справиться с беспокойством, напряжением и стать опорой своим детям, в которой они сейчас так нуждаются.**



### Работа с кризисными ситуациями

Чувствовать тревогу и беспокойство в период кризиса, вызванного коронавирусом, вполне нормально. Наряду с практическими требованиями по уходу за ребёнком и соблюдением директив Министерства здравоохранения, вы сталкиваетесь с эмоциональными проблемами и напряжением, возникающими из-за неопределенности в отношении здоровья и финансов. Социальная изоляция не позволяет вам полагаться на ресурсы и поддержку, к которым вы привыкли. Распорядок дня у вас и у ваших детей полностью нарушен, и вам необходимо вести себя исключительно хорошо, в то время как у вас стресс и беспокойство. Вы можете чувствовать себя подавленным и испытывать некоторые из общих симптомов тревоги, которые мешают вашей повседневной жизни. Эти симптомы могут включать в себя постоянное беспокойство, потерю покоя, трудности с засыпанием или нарушение сна, сложности с концентрацией внимания или учащенный пульс.

Чтобы помочь своим детям чувствовать себя в безопасности и поддерживать здоровый образ жизни даже во время кризиса, вам необходимо заботиться о своем физическом и эмоциональном благополучии. Важно, чтобы ваши потребности исполнялись.

Вот несколько шагов, которые могут помочь вам расслабиться и успешно справиться с этим трудным временем:

#### Не проходите его в одиночку.

Поговорите с кем-нибудь о своих чувствах – например, с супругом, родственником или близкими друзьями. Активно поддерживайте ваши социальные связи. Используйте видеозвонки или социальные сети, чтобы развивать отношения и чувствовать себя частью сообщества. Присоединяйтесь к онлайн-группам, которые пытаются справиться с кризисом, и делитесь опытом с другими родителями, которые сталкиваются с аналогичными проблемами.

### Поддерживайте и подпитывайте ваши отношения с супругом.

Интенсивное решение проблем и длительное пребывание дома с детьми может усилить напряжение, что может негативно отразиться на воспитании детей и отношениях внутри пары. Постарайтесь регулярно выделять время для разговоров о своих разочарованиях и разногласиях и вместе придумывайте решения.

Ищите способы поддержать друг друга и установить реалистичные ожидания. Найдите время, чтобы повеселиться вместе - послушайте музыку, которая вам обоим нравится, поиграйте в игры вместе или посмотрите фильм, когда дети спят. Демонстрируя понимание и прощение, а также открытое и позитивное общение, вы сможете справиться с изменениями, которые сейчас происходят вокруг, и поддерживать свои отношения, тем самым делая вашу семью более крепкой.

### Физическая активность

Движение, физические нагрузки могут помочь вам поддерживать ваше тело в тонусе, а также сохранять психическое здоровье. Попробуйте включить в свой день 30 минут физической активности, которая вам нравится. Вы также можете вовлечь в это своих детей и превратить активность в качественно проведенное семейное время. Используйте онлайн-трансляции или видео-уроки, чтобы подчеркнуть идеи для занятий спортом дома.

### Позитивное отношение

Легко погрузиться в негативное мышление, которое усиливает стресс и беспокойство. Позитивное мышление может помочь вам справиться с перепадами настроения в это трудное время. Не отвлекайтесь на мелочи и экономьте энергию для более серьезных и важных вещей. В течение дня отмечайте свои маленькие победы (успехи) и хвалите себя за них, например: «Я рад, что объяснил детям, как помочь накрыть на стол». Попробуйте это упражнение: вечером уделите несколько минут и запишите три вещи, за которые можете себя похвалить сегодня. Рядом с каждым членом семьи запишите, что вы сделали, чтобы добиться успехов в этих трех вещах. Проверяйте свой список в конце каждой недели, вы можете быть удивлены ...

### Дыхательные упражнения

Когда вы чувствуете, что тревога усиливается, а пульс учащается, попробуйте следующую технику, чтобы расслабиться. Вы можете выполнять упражнения лежа, сидя или стоя. Самое главное - чувствовать себя комфортно.

- Закройте глаза.
- Вдохните через нос и сосчитайте до 4.
- Постарайтесь задержать дыхание на 7 секунд.
- Медленно выдыхайте воздух через рот в течение 8 секунд.
- Повторите этот дыхательный цикл (4-7-8) еще три раза.

Другой вариант - закрыть глаза и сосредоточиться на определении областей напряжения и дискомфорта в теле. Когда вы медленно вдыхаете воздух, попробуйте направить воздух в напряженную область, впуская туда кислород и стимулируя движение и жизненную силу.

### Расслабление мышц

Постарайтесь найти для себя время (20 минут), когда вас никто и ничто не будет отвлекать, чтобы сделать следующее упражнение: найдите тихое и уединенное место дома, снимите обувь и откиньтесь на спинку кресла или сядьте удобно. Во время упражнения старайтесь уделять внимание различным областям своего тела и концентрируйтесь на физических ощущениях. Начните снизу вверх и сожмите каждую часть тела на 5 секунд, затем отпустите на 10 секунд. Вдыхайте медленно, когда напрягаете какую-то часть тела, выдыхая - расслабляйтесь.

- Сильно сожмите ноги и расслабьтесь.
- Поверните ноги вниз и сожмите свои икры, насколько это возможно, и расслабьтесь.
- Сильно сожмите мышцы бедра и расслабьтесь.
- Сожмите мышцы ягодиц и расслабьтесь.
- Сожмите ладони и расслабьтесь.
- Скрестите руки плотно к телу, чтобы сжать верхнюю часть и расслабиться.
- Поднимите плечи как можно выше и расслабьтесь.
- Откройте рот широко и расслабьтесь.
- Высуньте язык как можно дальше и расслабьтесь.
- Плотно закройте рот, чтобы мышцы челюсти и щеки сжимались и расслабались.
- Закройте глаза как можно крепче и расслабьтесь.
- Поднимите брови как можно выше и расслабьтесь.
- Дышите глубоко: вдохните, пока легкие не наполнятся, задержите воздух на 5 секунд и медленно выдохните. Вы можете использовать видеоклипы, которые сопровождаются соответствующими изображениями и инструкциями для таких упражнений. Вы можете выполнять это упражнение перед сном, особенно если у вас есть проблемы с засыпанием.

### Когда обращаться за помощью?

Если вы не чувствуете облегчения, и беспокойство значительно нарушает вашу повседневную деятельность и мешает вам быть родителем, которым вы хотите быть, очень важно обратиться за профессиональной помощью. Вы можете связаться с горячей линией Министерства Здравоохранения (\* 5400) или с телефонными центрами, открытыми в фондах здравоохранения (НМО), и центрами психического здоровья для оказания помощи во время кризиса, вызванного коронавирусом.