

## **Консультация для родителей**

### **Как не поддаваться панике и сохранить психологическое здоровье в условиях самоизоляции?**

Педагог-психолог  
ГБОУ начальная школа №1 с. Хворостянка  
Ермолина Ольга Сергеевна

1. Паника у большинства россиян в условиях коронавирусной пандемии все еще имеет место быть, так как ситуация остается достаточно неопределенной: сколько времени еще продлится карантин, удастся ли избежать заражения коронавирусом нам и нашим близким, трудно сказать.

2. Таким образом, страх, связанный с неопределенностью ситуации, живет в каждом из нас в той или иной мере. И можно этот страх раздуть, накручивая себя, а можно предотвратить нарастание внутренней паники, и не транслировать ее вовне, не заражать своей тревогой окружающих.

3. В настоящий момент мы получаем много противоречивой информации: одни говорят, что необходимо ходить в масках, другие – что маски не помогают. Нас призывают сохранять самоизоляцию, в то же время можно услышать мнение, что это бесполезно, так как коронавирусом все равно переболеют все. И так далее.

Важно определиться, каким источникам информации мы доверяем. Безусловно, более рационально, конструктивно доверять информации из надежных источников. Далее следует выбрать собственную линию поведения, и следовать ей.

4. Не следует злоупотреблять алкоголем, это не самый лучший способ снизить уровень тревожности.

5. Психологи советуют во время самоизоляции проводить время с семьей, строя близкие поддерживающие отношения с родными людьми. Не забывая звонить тем членам семьи, которые находятся вне вашего дома. Тепло человеческого общения способно оттеснить страхи на второй план.

6. Если у вас есть возможность, помогайте одиноким людям, и всем, кто в вашей поддержке нуждается в силу своей беспомощности. Поддерживая других, мы становимся увереннее, спокойнее.

7. Необходимо проявлять физическую активность, заниматься спортом даже в домашних условиях, так как при физической активности вырабатываются эндорфины.

**Эндорфины** — это «гормоны радости», которые вырабатываются в организме человека в ответ на изменения окружающей среды. Они способны снизить боль, уменьшить чувство страха или просто сделать человека счастливым.