# ПАМЯТКА

**Стабилизация эмоционального состояния**

Условия пандемии, политические события современного мира могут "выбить из колеи" и взрослых людей, и детей.

Как научиться реагировать на травмирующие события конструктивно и с наименьшими потерями для себя?

Важный принцип - определить зоны КОНТРОЛЯ и БЕСПОКОЙСТВА. Понимается это так: если я могу на это повлиять, изменить, если ситуация реально находится в зоне моей ответственности, то я действую в сфере своих ВОЗМОЖНОСТЕЙ. Но если я не могу повлиять на ситуацию, то думая о ней, я буду только беспокоиться, терять силы и энергию. Поэтому из такой зоны беспокойства нужно осознанно переключиться в сферу своего ВЛИЯНИЯ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВЗРОСЛЫМ

ПО СТАБИЛИЗАЦИИ СВОЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

# Примите ситуацию, которая произошла

Произошедшее (происходящее) - случившийся факт.

# Признайте тот факт, что изменить внешний мир на уровне государственных решений вы не можете

Вы можете изменить своё отношение к этому, быть примером для других в самообладании, оказывать поддержку и помощь себе и другим.

# Установите тайминг на горевание и тревогу

Например, скажите себе: «Три дня я активно горюю, затем собираюсь». Если вас захватили эмоции, воспользуйтесь дыхательной гимнастикой. Самый простой способ - «ровное дыхание»: нужно сконцентрироваться на том, чтобы вдох и выдох были равными по длине (3-5 сек.). Продолжать от 30 секунд до 1 минуты.

# Живите здесь и сейчас

Занимайтесь своими обычными обязанностями и делами. Это позволит сохранять чувство стабильности и упорядоченности.

# Уделяйте внимание физическим нагрузкам

Наше физическое и психологическое состояния связаны. Физическая активность способствует снятию мышечного и нервного напряжения, помогает отвлечься от тревожных навязчивых мыслей. Во время физической активности выделяются эндорфины, которые помогают бороться с депрессивными состояниями и оказывают успокаивающий эффект.

# Подготовьте себя к «самому страшному»

«Прокрутите» в своем сознании и примите решение, что вы будете делать, если произойдут «самые страшные» для вас события из возможных?

# Поддержите себя тем, что любите

Обязательно оставляйте время для выполнения любимых занятий. Любимое дело «лечит» в таких ситуациях, создаёт смысловую наполненность жизни, радует.

# Защитите себя от потока информации

Установите временной лимит на просмотр новостей и обсуждение происходящих событий. Выделите, например, 20 минут в день, чтобы быть в курсе событий. Берите информацию из ограниченного круга достоверных источников.

# Обращайтесь за помощью

Разделенная радость удваивается, а печаль вдвое уменьшается. Если вам трудно справиться со своими страхами и тревогой, обратитесь за поддержкой к людям, которым вы доверяете, или видите, что они на данный момент лучше справляются с ситуацией. Если в вашем окружении нет такого человека, или вы замечаете, что ваше эмоциональное и душевное состояние негативно влияет на качество вашей жизни и/или физическое самочувствие – обратитесь за помощью к специалистам (психологу, неврологу, психиатру).

# Проявляйте заботу о ближнем

Забота об окружающих – основа мирного сосуществования, добрых взаимоотношений и понимания между людьми. Еще Конфуций говорил:

«Забота, то есть внимание к другим, — это основа хорошей жизни, основа хорошего общества».

РЕКОМЕНДАЦИИ ВЗРОСЛЫМ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТЬМИ

1. Психологическое благополучие детей определяется психологическим благополучием родителей (значимых взрослых). Личным примером поддерживайте существующий порядок и уклад в семье. Ваша эмоциональная устойчивость будет способствовать ощущению опоры у ребенка и чувству его безопасности.
2. Воздерживайтесь в семье от острых обсуждений, касающихся ситуации военных действий. Установите временной лимит на новости и другие информационные передачи, которые могут вызвать тревогу и страх.
3. Ежедневно уделяйте время доверительному общению с детьми (независимо от их возраста), сохраняйте спокойствие и выдержку, будьте готовы к утешению и поддержке.
4. Воздерживайтесь от выражения политических взглядов и оценки ситуации. Любая личная по отношению к событиям позиция способна спровоцировать злость, обиду, страх, породить конфликт.
5. Если состояние ребенка вызывает у вас беспокойство, обратитесь за консультацией к психологу.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

**8(800) 200 01 22 –** Телефон доверия для детей, подростков и их родителей

**112 –** единая дежурно-диспетчерская служба МЧС (психолог)

**8(8652)357434** – Уполномоченный при губернаторе Ставропольского края по правам ребенка