***Уважаемые коллеги, родители!***

***Предлагаю Вам несколько рекомендаций. Надеюсь, информация будет полезной!***

***Как помочь себе и своей семье преодолеть тяжёлое состояние в условиях домашней самоизоляции?*** Самый эффективный способ преодолеть подавленное или волнительное состояние состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать для своей семьи.

***Как справиться со страхом?*** Страх – естественная защитная реакция психики, которая на протяжении всей истории человечества помогала людям выживать в экстремальных и опасных ситуациях. Частые фобии – страх смерти, неизвестности, темноты, высоты, различных животных и насекомых. Также люди часто боятся совершить ошибку и выступать перед аудиторией, волнуются перед сдачей экзамена, перед важным событием в жизни. Это вполне естественно. К сожалению, иногда естественные страхи перерастают в серьезные фобии, которые могут быть очень навязчивыми и реально мешают жить. Также у людей могут начаться панические атаки. Паническая атака случается внезапно и иногда происходит в неожиданных местах – даже безопасных. Во время приступа паники человек испытывает неконтролируемый страх, ощущает жар или холод, у него учащается сердцебиение и дыхание, появляется слабость, головокружение и одышка. В этом состоянии человек может попытаться убежать или, напротив, не сможет пошевелиться. Такой ступор может длиться несколько секунд и даже минут. Нужно понимать, что во время панической атаки человек не способен ***мыслить логически и контролировать свое состояние***.
Паника – это естественная реакция человека, его психики и всего организма на стрессовые воздействия. В этот момент происходит мобилизация различных защитных адаптационных функций – в кровь выбрасываются стимулирующие вещества, помогающие справиться с возникшими трудностями и ***адаптироваться к новым условиям***.

***Что делать во время приступа паники?*** Иногда ***нужно просто остановиться, подышать, осмотреться вокруг и убедиться, что все спокойно*** – именно в данную минуту и в данном месте. Нужно ***сделать*** над собой определенное ***усилие***, чтобы пресечь паническую атаку. В этот момент можно ***позвонить близким, друзьям, любимому человеку***. Услышать знакомый голос и ***просто поговорить***. Это поможет вернуться из состояния паники в состояние спокойствия. Важно осознать и принять собственное бессилие, неспособность контролировать хаотичные и случайные события, которые происходят в жизни. Перед многими событиями мы бессильны. Даже если человек не обращается к психологу, ему важно понять, что с этим бессилием ***нужно научиться жить.*** Человеку ***нужно «отпустить»*** чрезмерную ответственность за других и понять, что мы ответственны только за маленькую часть нашей жизни и за самых близких людей.

***Как помочь близкому человеку?*** Очень большую роль в преодолении панических атак играют ***близкие люди.*** Родным и друзьям нужно поддерживать человека, который страдает от подобного страха. ***Помочь*** можно и ***разговорами, и совместным досугом***. Например, можно устроить небольшой ***праздник***, вместе испечь пирог. ***Объятия*** дают почувствовать материнскую защиту, доверие и заботу. Если человек не дает дотронуться до себя, то достаточно просто быть рядом и показать, что он и его проблемы важны. В сложный эмоциональный период очень важно показать человеку, что ***есть те, кому он может доверять, на кого он может положиться.*** Важно создать такие условия, чтобы страдающий паническими атаками понял, что жизнь продолжается. Родным нужно чаще звонить- спрашивать и интересоваться состоянием человека. Если он ничего не говорит, то просто быть рядом. А если человек плачет или рыдает, то нужно понимать, что это важная эмоция, и ее нужно прожить вместе с ним.

***Как избежать панических атак?*** Самое главное – ***не держать стресс*** и страх внутри, давать выход негативным эмоциям. Лучше всего ***выражать все свои переживания в физических нагрузках*** – например, при ***занятиях спортом.*** При стрессе наиболее эффективны бег, плавание, йога, посещение спортзала. Также можно выражать свои эмоции через ***творчество*** – например, писать стихи, рисовать картины, вязать, шить. Здоровый сон поможет избавиться от стресса. Рекомендуется спать не менее 8 часов ежедневно. Лучше всего перед сном проветривать помещение, а также выпивать чашку горячего чая или принимать ванну с добавлением морской соли, пены или расслабляющих ароматических масел. Стоит избегать переутомления. Для этого нужно хорошо ***продумать распорядок дня***, чтобы нагрузки и отдых чередовались. Полезно отказаться от вредных привычек, а лучше всего ***вести здоровый образ жизни.***

***Когда нужно обратиться к специалисту?*** Очень важно доверять самому себе. Главный сигнал того, что с человеком что-то не так, это значительное изменение его поведения. Он замыкается, не рассказывает о внутренних переживаниях, отказывается идти на контакт, много ест или отказывается от пищи, забрасывает любимые хобби, у него появляется агрессия, вспыльчивость и подозрительность. В этом случае нужно обязательно обратиться к специалистам.