**Карантиннен қалай аман қалуға болады: психологтан отбасына кеңес.**

 Бүкіл әлем құлайтындай көрінген жағдайда тыныштық сақтау қиын. Экономикалық жағдай өзгеруде, басқа елдерден жағымсыз жаңалықтар келеді. Бұдан кейін не болады? Дағдарыстан кейін өмір қандай болады?

 Адамның травматикалық оқиғаға реакциясы толқуды, өткір қорқынышты, бақыланбайтын дүрбелең реакциясын, өзін-өзі толықтай жоғалтқанға дейін көрінуі мүмкін. Қазір көпшілігіміз жаңалықтарды үнемі қадағалап отырамыз, ауру статистикасын қадағалап отырамыз, пікір алмасып, пайда болатын қауіпке қарсы тұру әдістерін талқылаймыз. Көптеген адамдар бірнеше апта бойы үйде жақын адамдарымен шектелген жерде өткізуге мәжбүр болады, әрине бұл жаңа тәжірибе.

Осыған байланысты отбасылық, тұлғааралық қатынастарда бұрыннан құтылуға болатын жаңа қиындықтардың пайда болуын болжауға болады.

 Бұл жағдай біздер үшін бір сынақтың түрі. Біреу оның қасында керемет адамдардың өмір сүретініне және отбасы мүшелеріне, жақын адамдарына жақындай түсетініне сенімді болады және бұл жағдайдың кейбіреуі бір-бірінен алыстауы мүмкін. Біздің жұмысымыз көп жағдайда бізге, даналығымызға, берілу қабілетімізге, ымыраға келу қабілетімізге байланысты.

 **Не істеуге болады?**

«Тоқта!» Ережесі. Күрделі стресстік жағдайда «Тоқта!» Деген бұйрықпен тоқтаған пайдалы. Содан кейін эмоцияларды, сезімдерді және байсалдылықты тастауға тырысыңыз, жағдайға жан-жақты қараңыз. Жағдайды драматизациялау нәтижелі емес екенін түсінуге тырысыңыз, өйткені бұл туындаған мәселелерді шешуге әкелмейді.

Әрі қарай, байыпты ойлаңыз және ықтимал қолайсыз салдарды азайту үшін жасаған әрекеттеріңізді есептеңіз, қисынға жүгініңіз.

 **Жоспар.** Талдаудан кейін барлық жағдайларды нақты бағалай отырып, жоспар құрыңыз. Әр заттың салдары туралы ойланыңыз. Бұл сіз жағдайды басқара алатындығыңызға және сіз өзіңізді жеңу үшін бәрін жасап жатқандығыңызға түсінік береді.

 **Үйдегі жағдай.** Отбасыда қауіпсіз, қолдау көрсететін, тыныш, достық атмосфераны құрып ,сақтаңыз. Бір-біріңді мақтап, мадақтаңдар, әзілдесіңдер. Бір-біріңе ұқыпты қара. Отбасылық рәсімдерді қолданыңыз, сізді біріктіретін жаңаларын ойлап табыңыз. Отбасының әр мүшесіне өзімен өзі бола алатын және демалуға болатын орын тауып беруге тырысыңыз.