

КАК ДА СЕ СПРАВИМ С ИЗОЛАЦИЯТА

Препоръки на Европейската
федерация на психологичните
асоциации и др.



Уважаеми родители,
събрахме и обобщихме за вас материали по
вълнуващата всички ни тема за изолацията,
страховете, справянето в извънредни условия на
живот.

Благодарим ви за усилията, защото знаем колко е
трудно за вас да съвместявате още една роля-
тази на учител в домашни условия.

Надяваме се да сме ви полезни.

Препоръки

01

Останете
спокойни и
вдъхващи
сигруност

02

Осигурете
структура

03

Вместо *социална
дистанция* -
дистанцирана
социализация

04

Ибягвайте
конфликти

01

**Останете
спокойни и
вдъхващи
сигруност**

Не забравяйте, че карантината е вашата услуга към обществото!

Карантината помага на другите. Помагате да намалите възможността други да се разболеят. Показвате колективна социална отговорност чрез вашите алтруистични действия. Ако мислите по този начин, ще бъдете по-способни да запазите самоуважението и да предотвратите стигмата. Когато карантинният период приключи, другите хора трябва да имат това предвид и да не се държат далеч от онези от вас, които са изпълнявали това задължение.

Останете спокойни и вдъхващи сигурност.

- Децата ще наблюдават вашите реакции- това, което казвате и правите може да увеличи или да намали тревожността им.
- Ако е вярно, припомнете и подчертайте на децата си, че те и вашето семейство и близки сте добре.
- Уверете ги, че вие и възрастните в тяхното обкръжение сте там, за да се погрижите за тяхната безопасност и здраве.
- Позволете на децата си да говорят за своите чувства и им помогнете да преосмислят своите притеснения.

02

Осигурете структура

Останете активни, установете рутинни процедури

- Дейностите, редът и режимът придават на деня форма и предсказуемост и преодоляват безпомощността. В несигурна ситуация те осигуряват стабилност и сигурност. Физическите упражнения, личната хигиена, храненето в редовно време и други редовни дейности допринасят за реда и структурата в нова и неясна ситуация.
- Гледането на телевизия по цял ден или спане до обяд няма да доведат до нищо друго , освен хаос в близко бъдеще.
- Включвайте децата си в колективни дейности(готвене, чистене, настолни игри), тъй като това допринася за успокояване и чувство на принадлежност и близост между членовете на семейството.

03

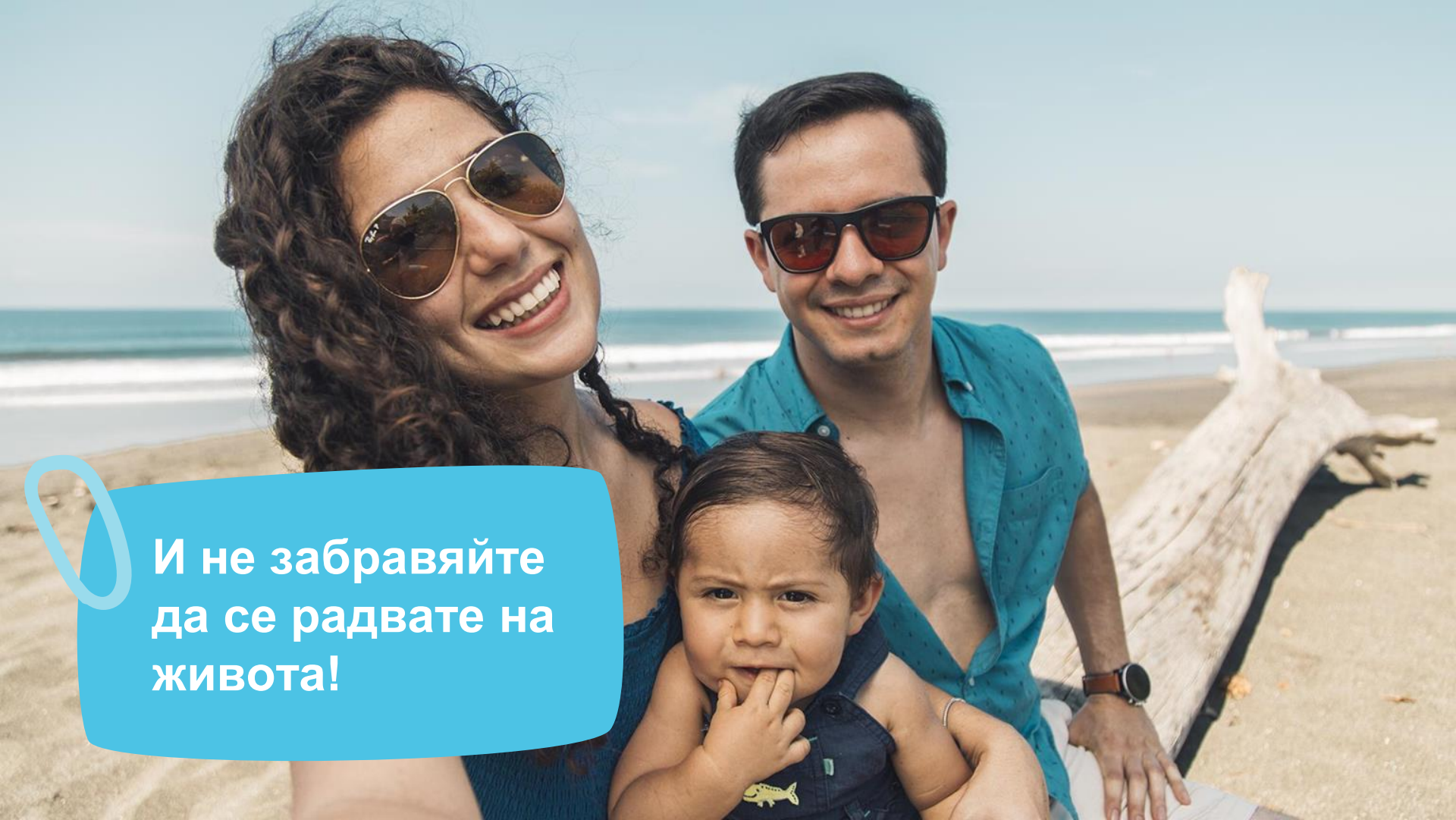
**Вместо социална дистанция
- дистанцирана
социализация**

- *"Опитваме се да казваме физическа дистанция и това е нарочно, защото искаме хората все пак да останат свързани", обяснява д-р Мария Керков (Maria Kerkhove) епидемиолог от СЗО. "Така че намерете начин да го направите, намерете начин през интернет и различни социални медии да останете свързани, защото вашето психическо здраве, преминавайки през това, е също толкова важно, колкото и физическото ви здраве".*

- Очевидната причина, поради която изолираните хора могат да се чувстват слаби или тревожни, е, че не могат да използват подкрепата на приятели и семейства, за да им помогнат да се справят с трудната ситуация и да споделят своите притеснения и тревоги. Проучванията също така предполагат, че без подобна социална подкрепа хората могат да се обърнат към по-малко ефективни стратегии за справяне (като пиене на повече алкохол). Затова по време на самоизолация е препоръчително да поддържате контакт със социалната си мрежа. Това може да бъде толкова просто, колкото да се обадите на приятел за чат, да изпратите на някого имейл или да се присъедините към дискусия чрез социалните медии. Общуването с приятел е доказано, че е по-добро за психичното здраве, отколкото да изпиете чаша или две вино с цел да блокирате притесненията си.

04

Избегвайте конфликты



**И не забравяйте
да се радвате на
живота!**

- Дори онези, които обичаме , могат да ни скъсат нервите, когато сме останали вътре с тях достатъчно дълго. Затова най-добро средство за противодействие на конфликти е всеки от семейството да бъде максимално ангажиран, така че мисълта му да бъде ангажирана с нещо положително, а енергията му оползотворена.
- Добрата организация на времето е необходима също и за избягване на взаимно пречене и съревнование за пространство.

● Използвани източници:

1. <http://psychology-bg.org/%D0%B8%D0%B7%D1%8F%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BD%D0%B0-%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F%D1%82%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%81%D0%BD%D0%B0-%D0%B8%D0%BD/#2>
 2. https://mamaninja.bg/%D0%B4%D0%B5%D1%86%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B5/item/3949-kak-da-govorim-s-detsata-za-covid-19-koronavirus-informatsiya-za-roditeli?fbclid=IwAR1hgSNxbPGMq277JbO2HZn1Qq-vFoFZhmt2a_gMwtaadCF8qS-p3WpZA9k
 3. <http://psychology-bg.org/%D0%B8%D0%B7%D1%8F%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BD%D0%B0-%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F%D1%82%D0%B0-%D0%BF%D0%BE-%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%81%D0%BD%D0%B0-%D0%B8%D0%BD/#12>
- [https://www.facebook.com/ipzibulgaria/posts/3136692976342210?__xts__\[5B0%5D=68.ARAIwGK4Q1kdK-0WlHRzZlgh8Cf8pc0JH56qAGw7UheyAIdH363lkwazJBjX9f6ROPzzqYNXlUo0l23Q7AivEgIzNmnQM1yMBPjHn-BWlrSDB_MLZYehHPmnCnvR04qMGSsGfu-UzR4TajugNexVEELXvozDdxRdhsDLe6PLgW6AHC1XenGMTnrd5QhskukjBBOM5AjSkhTQ94MjWl1pBgSjP6lMo3na9AuBE_TyCFMOE4zXsOo6EWVn8dTyDn9VjOvnMuY6UKJXcWlB_sqmDIYl0bA3eS7ZRExH7j85OPKT5WRsgEybxi92apdTxlUtsVb-4whal4rxGOKblQEQETA&__ln__\[K-R](https://www.facebook.com/ipzibulgaria/posts/3136692976342210?__xts__[5B0%5D=68.ARAIwGK4Q1kdK-0WlHRzZlgh8Cf8pc0JH56qAGw7UheyAIdH363lkwazJBjX9f6ROPzzqYNXlUo0l23Q7AivEgIzNmnQM1yMBPjHn-BWlrSDB_MLZYehHPmnCnvR04qMGSsGfu-UzR4TajugNexVEELXvozDdxRdhsDLe6PLgW6AHC1XenGMTnrd5QhskukjBBOM5AjSkhTQ94MjWl1pBgSjP6lMo3na9AuBE_TyCFMOE4zXsOo6EWVn8dTyDn9VjOvnMuY6UKJXcWlB_sqmDIYl0bA3eS7ZRExH7j85OPKT5WRsgEybxi92apdTxlUtsVb-4whal4rxGOKblQEQETA&__ln__[K-R)

Благодарим ви за вниманието.

Стефан Борисов
Марина Габровска