

Психолог дал советы на время пандемии

21.04.2020

Власти предписывают соблюдать меры безопасности, ограничить общение и не выходить из своих жилищ. Однако никто не знает, как долго может продлиться такая вынужденная мера. Несколько недель, месяц, два? Как смириться с вынужденной изоляцией и перенести ее без последствий для нервной системы? Для этого надо придерживаться нескольких принципов. По словам психолога Алины Белоусовой, одно из основных правил - не терять контакт с родными.

- Если сейчас мы в изоляции, а родители в другом городе, всегда можно с ними связаться дистанционно. Позвонить, поговорить, научить пользоваться техникой. Чтобы и у них была с вами связь. Передавайте друг другу посылки с помощью курьерской службы, находите способы общения, несмотря на изоляцию, говорите им приятные вещи и меньше обсуждайте новости и другие тревожные моменты, - призывает психолог,

Есть советы и в отношении собственных детей. Родители не обязаны посвящать 24 часа только их воспитанию. Позвольте ребенку отделиться в комнате, чтобы он занимался своими делами, выделите ему время, когда он не отвлекает вас от ваших дел.

При необходимости с кем-то поговорить и поделиться переживаниями, можно обратиться на горячую линию психологической помощи mos.ru: 8 (495)150-5445. Кроме того, телефоны доверия работают на базе Психиатрической больницы имени Ганнушкина.

Адрес страницы: <http://aeroport.mos.ru/presscenter/news/detail/8849560.html>

[Управа района Аэропорт города Москвы](#)