



КАК ДА СЕ СПРАВЯМЕ С ВЛИЯНИЕТО НА ИЗОЛАЦИЯТА ВКЪЩИ

Психологическа помощ в трудни времена

Домашната изолация и карантината вече започват да натежават. Предлагаме на вниманието Ви няколко стратегии, които могат да помогнат да преминем през актуалната предизвикателна ситуация.

Общото правило е: тъй като всеки човек е различен, всеки трябва да избере и спазва препоръките, които му подхождат най-добре.

Общи практически съвети

- **Придържайте се към план в ежедневието си!**

Планът помага срещу хаоса, осигурява сигурност и ни крепи в стресови ситуации. Той е сравним с ритуал: не оставайте по пижама, а станете както обикновено, облечете се, придържайте се към обичайното време за хранене, сън, работа или учене. Настройте плана на ежедневието си към текущата ситуация. Планираните действия предотвратяват загубата на контрол и усещането за безпомощност. Чрез планираните действия имате усещането, че не сте безпомощно изложени на дадена ситуация, а че активно я оформяте.

- **Използвайте медийно съдържание съзнателно и целенасочено!**

Фактите помагат срещу силните чувства, които заплашват да ни залееят. Сериозната и ясна информация осигурява ориентация и сигурност. Същевременно избягвайте непрекъснато да четете или слушате новините и избирайте само надеждни източници.

- **Съсредоточете се върху силните си страни!**

Това са ресурси, които ви помагат да издържате на кризисни ситуации. Вътрешните ресурси са всички положителни преживявания, които сте имали през живота си, всички проблеми, които вече сте преодолели и решили, вашите силни страни и таланти, всички налични умения, предпочитания и т.н. Ресурсите са източници на сила. Активирайте ги и ги използвайте.

- **Движете се!**

Движението върши чудеса в главата и научно доказано има положителен ефект върху психиката ни. Спортът е възможен и в малко пространство: видеоклиповете в интернет предоставят идеи и тренировъчни програми. Всяка мускулна треска вече е успех!

- **Поддържайте социалните си контакти чрез видео разговори!** Връзката със семейството или приятелите ви дава подкрепа. Използвайте телефона и видео чата за това. „Какво те направи щастлив днес?“

1. Мерки за общуване с деца и юноши

Изоляцията е бремене. Основната цел в изолацията е да се справим със ситуацията с възможно най-малко стрес.

Целта на изолацията не е да направи семейството по-добро. Възпитанието на децата или справянето с конфликти с партньора не трябва да е в центъра на вниманието през това време.

- ✓ Спазвайте обичайния си дневен план.
- ✓ Разграничете точно времето за учене и свободното време.
- ✓ Определете ясно разграничени часове, в които всеки се занимава с нещо сам.
- ✓ Участвайте в съвместни дейности.
- ✓ Създайте възможност за усамотяване, за да предотвратите или намалите конфликтите.
- ✓ Създайте възможност на детето си да се занимава с физическа активност в рамките на съществуващите възможности
- ✓ Съвместно създайте правила за това как спечеленото време може да се използва по най-добрия начин.
- ✓ Ограничете екранното време за телевизия, мобилен телефон или компютър заедно с детето.
- ✓ Обяснете настоящата ситуация на детето си по съобразен с възрастта му начин.
- ✓ Приемете, ако детето ви иска повече внимание от обикновено и посрещнете нуждата му. В момента са му необходими сигурност и защита.
- ✓ Не предприемайте големи възпитателни инициативи и се въздържайте от наказания, ако е възможно. Опитайте се да подсилите положително детето си чрез похвали и така да го мотивирате да се държи по желания начин.

2. Мерки срещу конфликти

Наличието на повече хора в ограничено пространство може да причини стрес. Поради необичайно голямото време заедно могат да възникнат конфликти с партньора или в семейния живот. Всичко това може да доведе до спорове или дори актове на насилие.

- ✓ Определете ясно ограничени часове, които всеки прекарва самостоятелно.
- ✓ Създайте възможност на всеки член на семейството да се оттегли на спокойствие при нужда.
- ✓ Обсъдете проблемите, преди ситуацията да ескалира.
- ✓ Направете ежедневен семеен мини кризисен екип или конференция: как се чувства всеки, кой от какво има нужда, какви идеи и желания има всеки в семейството.
- ✓ Бъдете по-снизходителни от обичайното към себе си и другите! Ситуацията е предизвикателство за всички семейства. Ако е необходимо, потърсете професионална помощ от съответните горещи линии.

3. Мерки срещу скуката

Може изведнъж да имате необичайно голямо количество свободно време, защото не можете да ходите на работа или да се занимавате с нещата, с които сте свикнали. Важно е все пак да създавате структура на деня си и да си поставяте цели, които можете да постигнете.

- ✓ Предвиждайте някаква работа всеки ден.
- ✓ Започнете „проекти“, които сте отлагали досега. Вече има време дори за най-малките задачи.
- ✓ Планирайте точно един акцент на ден, който очаквате с нетърпение.
- ✓ Поддържайте връзка с хората, които са важни за вас. Споделяйте позитивни новини и планирайте съвместни дейности след карантината.

4. Мерки срещу насилие

Тясното пространство, липсата на възможност за усамотение, липсата на интимност може да доведат до агресия и насилие. Противодействайте на ескалацията на ситуацията активно и съзнателно. Имате следните възможности.

Разпознавайте и назовавайте насилието.

Дори и при себе си! Насилието има много форми: удари, викане, омаловажаване, продължително пренебрегване... Бъдете честни със себе си и реагирайте, когато забележите, че самите вие сте претоварени и може да прибегнете до насилие!

Говорете по телефона, за да се успокоите!

Обадете се на приятел/ка, дори и само за да поговорите с някой друг. Ако е възможно, отидете в друга стая. Поемете дълбоко въздух. Ако това не е достатъчно, свържете се с някоя от горещите линии (например телефон на доверието на БЧК 02 492 30 30).

Не причинявайте насилие!

Негативните емоции, напрежението и агресията са нормални в извънредни ситуации. Не е лошо да имате агресивни чувства към някого, опасността започва, когато ги превърнете в реални действия.

В случай на насилие – говорете!

Ако забележите, че други възрастни упражняват насилие у дома – особено срещу деца или юноши – говорете с тях. В тази ситуация може би сте единствените, които могат да защитят детето. Потърсете подкрепа за това: чрез телефонни съвети от център за защита от насилие (тел. 0 800 1 86 76), център за закрила на детето (тел.

116 111) или от психосоциална служба (тел. 0888 429 730).

- **Потърсете помощ, ако сте жертва на насилие!**

Разбира се същото важи, ако самите вие сте жертва на насилие: потърсете помощ. Тук е важно да не оставате сами. Не сте сами, дори ако изглежда, че сте в изолация. Потърсете помощ: от приятели, консултативни

центрове, телефонни съвети от център за защита от насилие или закрила на детето, а в случай на тежко насилие също от полицията или Държавната агенция за закрила на детето.

- **И най-вече: потърсете помощ навреме!**

Не чакайте, докато стане късно. Предходните съвети срещу скуката, срещу страховете и притесненията и особено съветите срещу конфликти помагат да се справим с неприятните чувства, които възникват в

напрегнати, често ограничени в пространството ситуации, преди да се изразят в насилие.

Къде можете да потърсите помощ?

[Дружеството на психолозите в България](#) поддържа денонощна линия на номер 0888 429 730 . Можете да се обадите или да изпратите СМС с молба да ви върнат обаждането.

[Националната телефонна линия за деца](#) – 116 111

[Гореща телефонна линия за хора, претърпели насилие](#) -0 800 1 86 76 / 02 981 7686

[Сигнали към Държавна Агенция за Закрила на Детето](#)

[„Телефон на доверието“ на Българския Червен Кръст](#) – 02 492 30 30

[Национален регистър на психолозите и психотерапевтите в България](#)

[Национални телефони за спешна помощ при домашно насилие](#)