

В какой момент на самоизоляции нужно обратиться к психологу?



Самоизоляция повлияла на привычный уклад жизни многих россиян. Поменялся распорядок дня, режим питания, сна, формат общения с близкими и друзьями. Когда следует обратиться к психологу, журналистам [РИА Новости](#) рассказали специалисты Центра экстренной психологической помощи МЧС в методичках для трех возрастных групп.

Как отмечают психологи, самоизоляция и изменение ритма жизни могут вызывать различные переживания. Как правило, такие эмоции являются нормальными реакциями на события, выходящие за рамки обыденных. Но зачастую эмоциональный фон человека становится нестабильным, а самостоятельно справиться с этим почти невозможно. Как в такой ситуации понять, что пора обратиться к психологу?

«Возникающие эмоциональные реакции и переживания являются нормальными реакциями на события, которые выходят за рамки обыденных. Однако когда ситуация длится, можно начать наблюдать за собой какие-то проявления, которые могут тревожить. И кому-то приспособиться к новым условиям легче, кому-то — сложнее. Но, несмотря на складывающиеся обстоятельства, есть возможность обратиться за помощью к специалистам», — отметила начальник отдела экстренного реагирования ЦЭПП МЧС России Лидия Тимофеева.

Специалисты Центра экстренной психологической помощи МЧС рекомендуют для начала прислушаться к своим ощущениям. Если вы замечаете, что в последнее время ваше повседневное поведение, эмоциональное состояние, настроение и мысли резко изменились, переживания доставляют дискомфорт и с этим не получается справиться привычными способами самостоятельно, то это может быть сигналом для обращения за помощью к специалисту-психологу.

Яркими примерами таких изменений могут служить следующие проявления: невозможность соблюдения привычного графика сна, например, регулярные пробуждения по ночам, сложности с засыпанием. Также тревожным симптомом является стремление проводить намного больше времени наедине с собой и избегание общения с друзьями и близкими.

Кроме того, следует насторожиться, когда резко меняется поведение внутри семьи (агрессия при общении с родными, конфликты, жалобы, требования).

К проявлениям психологических проблем еще относятся избегание необходимых ежедневных дел (например, дела по дому); дискомфортное переживание чувства отстраненности от близких и родных; нежелание поддерживать контакт, разговаривать; невозможность установить контакт, вести беседу без конфликтов.

Порой в условиях психологического дисбаланса появляются мысли, которые раньше не были для вас характерными: утрата веры в свои силы, обесценивание событий, происходящих в вашей жизни и вокруг. Также следует прислушаться к своему телу. Симптомами психологических проблем могут быть дискомфортные, болезненные ощущения в теле в том случае, если у вас нет оснований полагать, что это признаки заболеваний. В таких случаях появляются головные боли, учащение сердцебиения или дыхания, боли в желудке, повышенная утомляемость, быстрое наступление усталости, ухудшение памяти.

Отцы и дети

Центр экстренной психологической помощи МЧС дает отдельные рекомендации для родителей и детей. Чем младше ребенок, тем острее он может реагировать на перемены. Стабильность распорядка дня, ритмичность и повторяемость (когда ребенок знает, что его ждет) напрямую влияют на эмоциональное состояние детей. Любые изменения — стресс для ребенка.

Если вы заметили резкие изменения в поведении ребенка, вдруг появившиеся непривычные эмоциональные проявления или высказывания, отмечаете сложности с соблюдением режима (например, нарушение сна, аппетита), в первую очередь постарайтесь поговорить с ребенком, рассказать о сложившейся ситуации и обсудить его чувства.

Также специалисты отмечают, что, если вы хотите обратиться за помощью для своего ребенка дошкольного и младшего школьного возраста, будьте готовы к тому, что на первичной консультации потребуются ваше присутствие, участие родителей является важным моментом решения проблемы.

Психолог может предложить вам разделить как личную, так и дистанционную консультацию на блоки, в процессе которых он сможет пообщаться одновременно со всеми, а также с вами и с ребенком наедине.

Подростки часто могут предпочитать беседы со специалистом наедине, хотя, в зависимости от ситуации, присутствие родителей на консультации или ее части бывает важным и необходимым. В случае общения наедине психолог с подростком должны совместно решить, что из обсуждаемой ими информации будет транслировано родителям, как и кто будет рассказывать о возникшей проблеме родителю.

**Психолог МБОУ СОШ №11 Куликова Наталья Аркадьевна
+79113611744 (WhatsApp , Viber)**