Новопсковський районний центр соціальних служб для сім’ї, дітей та молоді акцентує Вашу увагу, в умовах вимушеної самоізоляції існують значні ризики загострення в суспільстві таких проблем, як конфлікти між членами сім’ї, неналежне виконання батьками своїх обов’язків, існує ймовірність надмірного вживання шкідливих речовин (алкоголь, куріння тощо), розлади харчової поведінки, та інше. Посилюються ризики вчинення домашнього насильства, жорстокого поводження з дітьми. Карантин вніс зміни в наше життя, планування часу та зайнятість, це може посилити тривогу, роздратування, розгубленість.

Психологи дають рекомендації як мінімізувати негативний вплив, дослухатись до порад радимо і ми.

1. Зробіть та дотримуйтеся розпорядку дня для себе та своєї сім’ї, заповніть його важливими для сім’ї корисними справами.

2. Дотримуйтесь режиму сну та пробудження, лягайте спати та прокидайтеся в один і той самий час.

3. Якщо ви працюєте дистанційно – дотримуйтеся режиму роботи та відпочинку, як це було раніше.

4. Перейдіть за змоги на збалансованіший раціон харчування, готуйте здорову та корисну їжу.

5. Будьте фізично активними, саме тепер настав той час щоб робити ранкову гімнастику, оволодіти йогою (онлайн курси).

6. Дотримуйтеся правил особистої гігієни.

Новопсковський РЦСССДМ нагадує у разі потреби соціально-психологічної допомоги та подолання складних життєвих обставин, звертайтеся за номером телефону

2-10-78. Також, якщо у вас є потреба у психологічній допомозі через відео зв’язок, Національна психологічна асоціація пропонує безкоштовні психологічні консультації зі спеціалістами. Для того, щоб скористатися цією можливістю вам потрібно написати на електронну пошту [help.me.npa@gmail.com](mailto:help.me.npa@gmail.com).