

## Об оказании психологической помощи

В связи с неблагополучной эпидемиологической обстановкой, привычный образ жизни детей, родителей и педагогов кардинально изменился. Самоизоляция, дистанционное обучение и работа из дома существенно увеличивает психологическое напряжение.

Сохранять устойчивость, сопротивляться состоянию повышенной тревожности каждому из нас достаточно трудно. Люди могут переживать растерянность, замешательство, беспокойство, ощущение невозможности изменить ситуацию, поддаваться панике. Могут обостряться и неадекватно разрешаться конфликты. Например, бытовые, семейные, межличностные.

У некоторых людей может наблюдаться более глубокий след от пережитого в виде депрессивных эпизодов, суицидальных тенденций, личностных деформаций и затяжных тревожных расстройств (дезадаптация психики может сопровождаться переосмыслением или утратой смысла жизни, крушением устоявшихся идеалов и неверием в успешное будущее).

Все это особенно актуально в отношении детей и подростков. Защитные механизмы ребёнка ещё недостаточно развиты, поэтому его адаптационные ресурсы при длительном стрессе быстро истощаются. Это может привести к повышенной эмоциональной возбудимости, агрессивности, раздражительности, либо вызвать подавленность, апатию, депрессию, нарушения сна. Также возможно употребление психоактивных веществ, которое может привести к противоправным действиям.

Особое внимание необходимо обратить на детей в личной истории которых имеются: детские травмы, наличие в семейной истории психических заболеваний, отсутствие поддержки со стороны родных, базовый высокий уровень стресса, склонность к стратегии «избегания» и пассивная позиция в ответ на стресс.

Пубертатный и предпубертатный возраст характеризуется переживаниями субъективного чувства одиночества и изолированности, потребностью быть причастным к группе сверстников. В условиях изоляции и невозможности посещения школы реализовать данные потребности становится сложно, что может усугублять переживания подростка. Поэтому, в это время дети особенно нуждаются в поддержке и принятии со стороны взрослых. Чтобы помогать детям справляться с тревогами, взрослые также должны находиться в ресурсном состоянии.

Специалисты структурного подразделения **«Кризисный центр»** ГБОУ **«Краевой психологический центр»** (далее - Кризисный центр) готовы оказать необходимую психологическую помощь участникам образовательного процесса (педагоги, родители, дети) в период сдачи итоговых экзаменов, а также во время летнего отдыха.

Для получения консультации психолога Кризисного центра в дистанционной форме родители (законные представители), педагоги могут отправить заявку в свободной форме на электронную почту [ps-26@mail.ru](mailto:ps-26@mail.ru), указав свой контактный телефон. Также по данному электронному адресу можно обратиться по всем организационным вопросам.