

Здоровые взаимоотношения во время кризиса



Ознакомьтесь с советами, как поддерживать взаимоотношения в трудное время.

В это непростое время люди могут переживать стресс, тревогу, разочарование и скуку. Эти эмоции могут повлечь конфликт во взаимоотношениях. Исследования показывают, что во время домашней изоляции повысилась статистика разводов. Но многие находят способы поддерживать здоровые взаимоотношения во время кризиса.

Как им это удается? Ниже приведены некоторые полезные советы:

- **Сопереживание.** Ваш партнер сегодня кажется раздражительным или ворчливым? Попробуйте посмотреть на обстоятельства с его точки зрения. Если ваш партнер более раздражителен или чувствителен, чем обычно, это может быть реакцией на переживаемый ими стресс. Проявите сопереживание и попытайтесь понять его точку зрения.
- **Самосознание.** Не забывайте учитывать свои собственные потребности. Когда вы переживаете стресс и не можете позаботиться о себе надлежащим образом с помощью диеты, физической активности и достаточного сна, это может повлиять на ваше эмоциональное благополучие. Когда у вас не все благополучно, вы можете принимать любую мелочь на свой счет. Поддерживая свое эмоциональное благополучие, вы сможете избежать споров благодаря чувству юмора. Смех определенно помогает выпустить пар.
- **Запланируйте время побыть одному.** В большинстве случаев партнеры имеют разные интересы. Запланируйте время, когда каждый может заняться своими собственными интересами. Это поможет снять стресс. Например, если ваш партнер любит бегать трусцой, вы в это время можете остаться дома и почитать книгу, заняться йогой или другими хобби. Если вам нужно побыть одному, скажите об этом. И если вашему партнеру хочется побыть одному, дайте ему такую возможность.
- **Попробуйте что-то новое.** Американская психологическая ассоциация рекомендует пробовать новые интересные занятия с партнером, чтобы поддерживать здоровые взаимоотношения. И времена COVID-19 в этом смысле не отличаются. Вот несколько идей, что можно попробовать вместе, несмотря на пандемию:
 - Запланируйте романтический вечер с блюдами домашнего приготовления или закажите ужин с доставкой из любимого ресторана, прогуляйтесь по району и посмотрите фильм по телевизору.
 - Предайтесь воспоминаниям. Сейчас может быть подходящее время посмотреть и организовать старые фотографии и, может быть, вместе составить альбомы.
 - Организуйте видео-вечеринку. Пригласите родственников и друзей на видео-звонок. Поиграйте в шарады, устройте онлайн-караоке или конкурс талантов.

- **Будьте опорой.** Помните, что на добрый привет добрый и ответ. Небольшими жестами можно показать партнеру, что вы его цените, и это имеет большое значение.
 - Покупая продукты, купите любимое лакомство вашего партнера.
 - Встаньте на несколько минут пораньше и приготовьте кофе к пробуждению вашего партнера.

Если разгорелся конфликт

Важно помнить, что вы не отвечаете за поведение вашего партнера. Физическое насилие или угрозы недопустимы. Если стресс вашего партнера переходит границы разумного, обратитесь за помощью. Дайте знать родственникам, друзьям или соседям. Обратитесь за помощью на линию поддержки или, если можете сделать это безопасно, на онлайн-ресурсах для переживших насилие. Узнайте, функционируют ли местные организации поддержки (такие как приюты, консультационные центры), и обратитесь за помощью. Если вам нужно экстренное вмешательство или медицинская помощь из-за насилия, вызовите полицию или скорую помощь.

Источники

Center of Disease Control. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Retrieved on 5/4/20

American Psychological Association. Happy couples: How to keep your relationship health. <https://www.apa.org/topics/healthy-relationships>. Retrieved on 4/29/20.

California Coronavirus Response. Resources for emotional support and well-being. <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>. Retrieved on 4/28/20.

World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Retrieved on 4/29/20.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? It's no joke. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. Retrieved on 4/29/20.

Author: © Amplified Life

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее амбулаторное учреждение или отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Взаимодействие и образовательные уровни программы помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от контрактных условий или законодательства страны. Могут применяться ограничения покрытия.

Optum™ является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками собственности их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2020 Optum, Inc. Все права защищены. WF998385 202892 052020 ОНС