

ПОДКАСТ «ДВИЖЕНИЕ  
ВПЕРЕД ВМЕСТЕ»:

## Как решить сложности с отношениями во время COVID-19



ДОКТОР ДИЛАН РОСС



ДОКТОР ДЖОН ГОТТМАН  
И ДОКТОР ДЖУЛИ  
ГОТТМАН

В четвертом эпизоде подкаста «Движение вперед вместе» доктор Дилан Росс беседует с доктором Джули Готтман и доктором Джоном Готтманом — исследователями, клиническими психологами и соучредителями Института Готтмана. Они обсуждают сложности, которые могут возникать во взаимоотношениях во время пандемии COVID-19.

Когда люди проводят больше времени дома, часто под одной крышей с родственниками, они могут стать более подавленными или раздражительными. Одновременно они могут чувствовать одиночество и скучать по друзьям или, если они работают из дома или их уволили, по коллегам.

Опираясь на свой многолетний опыт работы с парами и семьями, доктор Джули и доктор Джон дают несколько советов о том, как пережить это непростое время, сохранив отношения с близкими.

- **Проявите чуткость и терпение.** В настоящее время многие из нас проводят с семьей больше времени, чем обычно — иногда 24 часа в сутки. Отсутствие возможности побыть наедине может вызывать стресс, а небольшие разногласия могут превращаться в настоящее противостояние. Попробуйте понять, как COVID-19 влияет на окружающих, и проявите терпение, если они стали раздражительными. Помните о том, что на настроение близких могут влиять другие факторы, такие как беспокойство о финансах.

- **Цените хорошее.** Доктор Джули и доктор Джон часто видят, что пары, испытывающие трудности, критикуют друг друга и сосредотачивают внимание на отрицательных моментах. Важно, наоборот, отмечать, что партнер делает хорошо. Создайте атмосферу благодарности и уважения: отмечайте положительные моменты и благодарите друг друга. Не забывайте и о физических аспектах: держитесь за руки или обнимайтесь. В это сложное время эти действия могут оказаться как никогда важными.
- **Уделите время серьезным разговорам.** Хотя сложно вести важные, личные беседы, если дети постоянно находятся дома, это по-прежнему необходимо делать. Уделите время на разговор о том, что вас беспокоит. Начните беседу с фраз, которые позволят партнеру доверять вам, а не защищаться. Обсуждение сложных тем можно начинать с фразы «я думаю». Попросите партнера выслушать вас и убедиться, что он вас понял. Затем поменяйтесь ролями. Легче найти компромисс, когда вы по-настоящему понимаете друг друга.
- **Найдите поддержку.** Давно существует вариант посещения специалиста или психолога по интернету, но он стал особенно актуальным на фоне пандемии COVID-19. Чтобы обратиться за помощью в индивидуальном порядке или как пара, используйте один из множества доступных вариантов для связи с психологом.

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 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. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. В отношении страхового покрытия могут применяться исключения и ограничения.

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 или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.