

Новость · 1 мая 2020, 14:15

Минздрав посоветовал не обижаться на близких дольше 10 минут, чтобы «не сойти с ума» на карантине

Министерство здравоохранения рассказало, как правильно вести себя с близкими на карантине для поддержания психологической устойчивости. Релиз под названием «Как пережить самоизоляцию и не сойти с ума: как преодолеть психологическую усталость» [опубликован](#) на сайте ведомства.

В материале приведены советы директора Центра психиатрии имени Сербского Зураба Кекелидзе. Врач порекомендовал россиянам определить распорядок дня каждого члена семьи, после чего «на основе обсуждения» составить общий.

Кекелидзе также сформулировал четыре принципа, необходимых на карантине:

1. Обижаться на других членов семьи можно (допустимо), но не более 3-10 минут.
2. Затем следует простить.
3. После того как простили, следует успокоиться и самому себе ответить на вопрос: во всем ли вы были правы или нет?
4. Если были в чем-то неправы, извинитесь.

«Соблюдение этих простых правил и принципов позволит не только сохранить общий положительный настрой в доме, но также не

допустить нарушения личного пространства каждого отдельного члена семьи», — заверили в Минздраве.