

Психологические рекомендации людям в условия карантинной самоизоляции

Кризисные времена обычно приводят нас к изменению привычного стиля мышления. И это само по себе может являться стрессом для нервной системы

Тревога и волнение - это естественная адаптивная реакция перед лицом опасности. Волнение мобилизует нас для надлежащих действий в ответ на опасность. Беспольные же переживания формируются нашими мыслями и могут очень сильно истощать нас.

Когда мы находимся дома в условиях отсутствия внешних форм структурирования нашей жизни, очень **важно взять руководство своей жизни в свои руки.**

1. Чтобы защитить себя и облегчить стресс, надо занять себя полезной деятельностью.

- Используйте своё волнение для того, чтобы быть активным и принимать необходимые меры для защиты от вируса COVID-19 на основе советов экспертов,
- следуйте инструкциям вашего правительства по физической дистанции и пребыванию дома – самоизоляции и дистанцированию.
- Позаботьтесь о наличии дома необходимых продуктов, воды и лекарств.
- Старайтесь делать закупки как можно реже и максимально рационально учитывая свои потребности, чтобы как можно реже выходить из дома.

2. Позаботьтесь о себе в целом:

- Установите режим дня - одно и то же время для сна и пробуждения.
- Регулярные физические упражнения дома.
- Сбалансируйте свои диеты (от диет, связанных с похудением, стоит сейчас отказаться) и регулярные приемы пищи.
- Избегайте чрезмерного потребления алкоголя и кофеина, а так же действий, о которых Вы можете сожалеть потом.

3. Организуйте приятные активности,

которые Вам нравятся и которые Вы можете делать дома, и посвящайте им время каждый день. Это помогает улучшить настроение.

Например, Вы можете слушать музыку, смотреть любимые фильмы, тренироваться дома, готовить вкусную еду и есть её с удовольствием, читать книги, играть в компьютерные игры, общаться с друзьями и членами

семьи через интернет-программы такие как Skype, Zoom или WhatsApp, звонить семье и друзьям.

4. Помогите себе регулировать уровень своей тревоги.

ограничить количество времени, когда Вы «волнуетесь».

- Установите лимит на количество информации, которую Вы читаете в Интернете; можно рекомендовать установить 30 минут в день, а не в течение всего дня.
- Не рекомендуется читать тревожные новости перед сном, так как они могут мешать уснуть. Точную информацию о COVID-19 можно найти на сайте Всемирной организации здравоохранения who.int. – Доверяйте только проверенным ресурсам!
- Ни в коем случае не читайте обсуждения на сайтах – там Вы будете находиться в эпицентре чужой тревоги и можете стать жертвой массового психоза.

5. Упражнения для расслабления:

Исследования показывают, что **диафрагмальное дыхание** (медленное дыхание животом) и **прогрессивная мышечная релаксация** (поочередное напряжение и расслабление для того, чтобы определить и преодолеть признаки физического напряжения) полезны для уменьшения общего физического напряжения и способствуют расслаблению.

Использование этих расслабляющих упражнений в Вашем повседневной жизни принесут Вам пользу. Для того, чтобы их освоить можно воспользоваться видеоинструкциями, которые Вы легко найдете на своих любимых видеоресурсах.

Занять гибкую и сбалансировано–оптимистичную точку зрения на сложившуюся ситуацию – это помочь себе облегчить собственный стресс.

Мы переживали разные мировые и внутренние кризисы и ранее, поэтому в конечном итоге пройдет и этот!