

Рекомендации: «Как пережить вынужденную самоизоляцию»

Самоизоляция становится большим испытанием для некоторых людей. Приходится много времени проводить в замкнутом пространстве, общаться только с семьей. Надо понимать, что если бы это было наше самостоятельное решение, то это переживалось бы намного легче. Но когда эта мера вынужденная, дисциплинирующая, то это уже сложнее. Чтобы самоизоляция сильно не отразилась на вашем эмоциональном самочувствии, предлагаем вам соблюдать рекомендации:

1. Режим и планирование. Организуйте рабочее место (не стоит лежать с ноутбуком в постели). Соблюдайте режим дня и с вечера составляйте план на завтра.
2. Снятие эмоционального напряжения. Если вы любитель тяжелой музыки, то от нее сейчас лучше отказаться в пользу более нейтрального эмоционально и даже позитивного контента. В нестандартной ситуации тяжелая музыка и фильмы могут оказать угнетающее воздействие. Смотрите позитивные художественные фильмы. Еще лучше, если это вы будете делать вместе с семьей.
3. Хобби и увлечения. Займитесь интересным делом, а если у вас нет хобби, то сейчас самое время выбрать занятие по душе.
4. Цели на завтрашний день. Сейчас есть время задуматься и ответить на вопрос: «А что мы хотим от будущего после завершения самоизоляции?» Осознать и сформулировать свою мечту — дело чрезвычайно важное.
5. Физическая активность. В условиях самоизоляции мы меньше двигаемся, а гиподинамия – верный путь к плохому самочувствию и депрессии. Поэтому так важно давать себе физические нагрузки: выполнять комплекс упражнений, чередовать сидение за компьютером с выполнением домашних дел, требующих активного движения.
6. Личное пространство. Разбейте квартиру на зоны и договоритесь с близкими, что не будете нарушать его. Соблюдайте психологические границы, не перегружайте друг друга. Каждому необходимо время, чтобы побыть одному. Договаривайтесь и проявляйте понимание.
7. Общение онлайн. Больше общайтесь с друзьями и родственникам по видеосвязи, телефону. Старайтесь меньше времени проводить в социальных сетях.

8. Создайте семейную традицию – ужин в кругу семьи (а не за компьютером), во время которого каждый расскажет что-то, что узнал за день, поделится своими впечатлениями, мнениями, переживаниями.

9. Обязательно соблюдайте режим самоизоляции. Убедите себя, что это мера временная, скоро жизнь войдет в прежнее русло. Необходимо принять не зависящие от тебя, но реальные условия, не пытаться бороться с очевидным. Избегать негатива, не представлять апокалиптические картины мира — сосредоточиться на реальных делах.

10. Помощь другим людям. Если вы выполняете все рекомендации, а настроение все равно плохое, то есть еще одно верное средство – помощь людям. Подумайте, как вы можете быть полезны родственникам, соседям или совершенно незнакомым людям. А для этого не обязательно выходить из дома. Помощь можно оказать дистанционно посредством телефонной связи, видеосвязи: составить компанию пожилым людям, развлечь ребенка.

Самоизоляция позволит нам с новых сторон узнать себя и близких, и каждому придется стать немного психологом.