Психологические рекомендации людям,

попавшим в условия самоизоляции

Хотя это совершенно нормально – сейчас больше беспокоиться и думать о своем здоровье, но Вы можете сделать кое-что, чтобы регулировать уровень своей тревоги.  Первое – необходимо ограничить количество времени, когда Вы «волнуетесь».

Для этого надо установить отложенный ограниченный промежуток времени - "час для волнения" в одно и то же время каждый день.

Установите лимит на количество информации, которую Вы читаете в Интернете; можно рекомендовать установить 30 минут в день.

Подумайте о лучшем времени для этой активности.  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 форумах – там Вы будете находиться в эпицентре чужой тревоги и можете стать жертвой массового психоза.

Решайте реальные проблемы деятельно!

В основе техники решения проблем обычно лежат вполне формализованные стратегические шаги. Просто напомню их вам:

1) сформулируйте проблему: определите ее, как можно точнее очертите ее происхождения и масштаб;

2) продумайте возможные варианты решения;

3) выберите самое оптимальное на ваш взгляд решение;

4) составьте план действий для осуществления вашего варианта решения;

5) реализуйте свой план;

6) оцените результат.

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

Техника решения проблем может помочь Вам спланировать структуру вашего домашнего времени, основываясь на целях и активностях, которые Вы хотите достичь и какими хотите радоваться, сидя дома и не имея возможности выходить в люди.

Перерыв – это вознаграждение за проделанную работу. И тогда ваша задача – это определить промежуток рабочего времени, после которого Вы будете давать себе разрешение на отдых.

Можно, для начала, например, установить таймер на 30 минут работы, а затем сделать короткий перерыв, скажем – на 5 минут.

Потом снова поставьте таймер и садитесь за работу.

После 30 минут остановитесь и сделайте перерыв, подвигайтесь несколько минут.

Удалось ли Вам выполнить определенный кусок работы за 30 минут?  Как Вы себя чувствуете?  Надо ли изменить интервалы времени, подкорректировав первоначальный тайминг?  Если да, то начните снова и испытайте его!

**Снизьте физический стресс и напряжение во время карантинной самоизоляции.**

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.