

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОЖИВАЮЩИХ САМОИЗОЛЯЦИЮ В ОДИНОЧЕСТВЕ

Самоизоляция как один из способов предотвращения распространения вируса оказывает серьезное влияние на человека: он отстраняется от привычной деятельности, от привычного окружения, общения, которые, в свою очередь, служат источником сглаживания различных стрессовых ситуаций. Исследования психологов показали, что в период социального дистанцирования, карантина или изоляции человек может испытать страх и беспокойство, чувство грусти или плохое настроение, чувства скуки и одиночества, гнев или негодование по отношению к тем, от кого исходят распоряжения, повлекшие изоляцию.

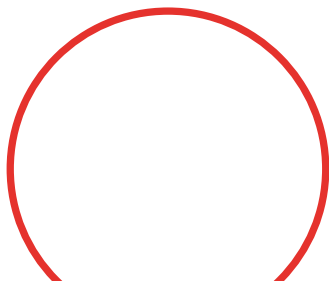
В данном случае, если Вы чувствуете целый спектр негативных эмоций и дистресс, связанный с ограничением передвижения: раздражительность, скуку, ощущение некоторой безнадежности, а в поведенческом плане неусидчивость и проблемы с концентрацией, можно рекомендовать ряд способов снижения психологического напряжения и ощущения тесноты собственного дома:

### 1. Постарайтесь придерживаться режима

Вместо того, чтобы рассматривать данную ситуацию как возможность для отдыха, необходимо придерживаться обычных режимных моментов: вставать в привычное время, выполнять гигиенические процедуры, переодеться (не ходить в пижаме) и следовать расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.

### 2. Уделите время обстановке дома

Место, в котором вы живете, влияет на ваше состояние. Можно внести разнообразие, если делать небольшую перестановку или менять в комнате что-то каждую неделю, чтобы достичь небольшого эффекта новизны.





### 3. Поддерживайте умственную и физическую активность

Часто важно «жить в настоящем моменте или прожить один час» и говорить себе: «Я не знаю, что я буду делать позже сегодня или завтра, но вот короткий рассказ или журнал, который я еще не читал». У вас также может быть список передач, музыкальных альбомов и фильмов, которые вы хотите посмотреть или послушать.

### 4. Поддерживайте общение

Найдите способы оставаться на связи виртуально путем текстовых сообщений, звонков, видео чатов, присоединение к онлайн-сообществам и пользоваться советами других о том, как справляться со скукой и фрустрацией.

По словам известных ученых, именно искреннее проявление внимания к здоровью и самочувствию друзей, членов семьи, коллег – обязательное условие для борьбы с негативными эмоциями и чувством одиночества. Поддержка и внимание дают основу для размышлений другим людям, что они не оставлены одни в ситуации пандемии, все без исключения изолированы, находятся в равной ситуации и испытывают похожие чувства.

### 5. Принятие ситуации дискомфорта и ограничений

Способ борьбы с дискомфортным состоянием конечном итоге зависит от понимания происходящего с Вами, а также процессов регуляции данного состояния. Если мы сможем прийти к пониманию, что нам не обязательно должно нравиться текущее состояние, но «сейчас происходит то, что происходит», мы можем потратить свои ресурсы для поиска вещей, которые сможем контролировать.

### 6. Фильтрация информационного потока

Избегайте информационного перенасыщения, хайповых вбросов - это позволит не заражаться чужой паникой. Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации, переизбыток информации способствует эскалации тревоги и ухудшению общего состояния. Постарайтесь исключить из своего ежедневного информационного контента непроверенные источники, особенно, если они приводят Вас в состояние стресса и раздражения. Сократите до минимума любые беседы, вызывающие у Вас тревогу или панику.

