**Психологические рекомендации людям, попавшим в условия самоизоляции**

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

Например, в голове начинаются катастрофические прогнозы настоящей или будущей ситуации, для должной заботы о себе кажется, что важно сфокусироваться на негативе, который так и сыпется отовсюду, предусмотреть наихудший сценарий и стимулировать пессимистическое [мышление](http://www.koob.ru/superlearning/).

Часто люди начинают переживать еще и о том, что само по себе их волнение навредит им или верить в то, что при помощи усиленных переживаний можно защитить себя.  Эти мысли являются бесполезными для реальной безопасности и, более того, только усиливают ощущение тревожности.

**Занять гибкую и сбалансированно-оптимистичную точку зрения на сложившуюся ситуацию  - это помочь себе облегчить собственный стресс!**

Вполне естественно сейчас сталкиваться с собственными негативными мыслями и страхами. Но вместе с тем, занимая взвешенную позицию, у Вас получится сформировать долгосрочное оптимистичное видение перспективы развития событий, что поможет снизить уровень тревоги и  уровень дистресса.

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



**Займитесь полезной деятельностью!**

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

**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.

Позаботьтесь о себе в целом. Установите режим дня - одно и то же время отхода ко сну и пробуждения. Регулярно занимайтесть физическими упражнениями.  
Сбалансируйте свой рацион и режим приема пищи. Избегайте дневного сна или подвижек в своем цикле сна. Избегайте действий, о которых Вы можете сожалеть потом (например, фанатичного онлайн шоппинга).

Организуйте приятные активности. Приятные активности помогает улучшить настроение, поэтому очень важно делать вещи, которые доставляют удовольствие.  Продумайте занятия, которые Вам нравятся, и которые Вы можете делать дома, и посвящайте им время каждый день. 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.  Находите приятные аспекты своего нового опыта – постарайтесь прочувствовать его. Тогда Вы сможете получать удовольствие и в эти моменты и в воспоминаниях о них.

**Способы справиться с волнением.**

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 <https://www.who.int/ru> – 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.

**Если Вы столкнулись с проблемой организации  работы из дома или постоянно отвлекаетесь, то попробуйте воспользоваться рекомендациями представленными ниже.**

**Проблема - Прокрастинация.**

Прокрастинация - склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

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?

**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 Вашей повседневной жизни принесут Вам пользу.

**Медитация и майндфулнес.**

Эти техники полезны для уменьшения волнения и улучшение общего состояния. <https://lifemotivation.ru/meditation/mindfulness>

Загрузите несколько треков для майндфулнес и слушайте их перед сном. <https://yosounds.ru/?mp3=Mindfulness+Meditations>

*Отдел психолого-педагогического сопровождения*

*Педагог-психолог Васянина Васянина Василина Олеговна*