

Основные рекомендации взрослым по психологической самопомощи в период самоизоляции:

1. Режим дня старайтесь не менять. Стабильные: подъем в одно и то же время и уход ко сну, а также время приема пищи, позволяют организму меньше стрессовать, ощущать себя в более безопасном режиме жизни. Если были занятия спортом, то их необходимо продолжить в том же режиме, возможно с тренером по скайпу, можно самостоятельно, не увеличивая и не уменьшая нагрузки.
2. Общение с друзьями и родителями по возможности сохраняйте без изменений, но переведите на телефон или скайп. Надо отметить, что поддержка друзей и взаимная ваша поддержка их, помогут вам ощущать собственную нужность и необходимость в этот период времени, поэтому общение носит не только и не сколько развлекательный характер, сколько восполняют необходимость помогать ближнему.
3. Можно в режиме дня выделить время для повышения уровня своего профессионализма, это имеет смысл делать, если вы не работаете по удаленному принципу. Если вы работаете по удаленному принципу, то лучше остальное свободное от работы время тратить на друзей, родственников и близких. Также важно организовать рабочее место: не мешающее семье, но и не отвлекающее вас от работы. Четко следите за рабочим временем и делайте перерывы, не совмещайте общение с семьей и работу.
4. Творчество – любой выход за границы собственных способностей помогает человеку ощущать себя живым, именно поэтому в самоизоляции у вас есть возможность попробовать виды деятельности, которые вас раньше привлекали, и вы не могли себе этого позволить. Да если требуется много дополнительных материалов, то это сложно, но при использовании виртуальных программ, рисование, музыка (караоке), лепка (тесто), стихи, проза, кулинария и многое другое, даже разучивание движений в танце... все это доступно дома. Позвольте себе потратить какое-то время дня на то, что очень хочется делать.
5. Выделите время для того, чтобы побыть с собой наедине, помолчать, подумать - без каких-либо дополнительных средств, уединение – как одно из необходимых условий сохранения личности человека. Если у вас нет возможности пространственной и вы не можете остаться один, то предложите просто вас не беспокоить в течение минут 30, или столько сколько вам необходимо, чтобы вернуться в себя.
6. Для сохранения собственного ощущения безопасности необходимо выбрать информационные каналы, которым вы доверяете, а также знать официальные сайты администрации ваших районов и городов, для получения быстрой и актуальной информации. Надо отметить, что слишком большое количество отрицательной информации не всегда бывает полезно и необходимо, но может создавать дополнительные страхи и тревоги, что называется эмоциональным заражением, а соответственно снижает конструктивность ваших реакций на изменение в реальной ситуации. Этот же способ можно применить и для выбора культурного контента – спектакли, фильмы, книги и т.д. Надо отметить, что эмоциональная стабильность зависит не сколько от того, что происходит вокруг, а от того, как мы к этому относимся.
- 6.1 Обязательно оговорите со всеми членами вашей семьи временные и пространственные ограничения по общению. Например, если у вас один компьютер, то составьте «расписание» его использования. При этом необходимо четко оговорить, что сначала работа и учеба, а потом – развлечения, игры, фильмы, активное общение в соц. сетях.
7. Также необходимо сказать о создании безопасной среды вокруг себя: время выхода за продуктами, наличие и обязательное использование средств индивидуальной защиты, иметь в доступе необходимые телефоны и номера экстренных служб, а также номера

тех, кто должен знать о том, что с вами что-то случилось из родных и близких. Все это поможет вам в экстренной ситуации не растеряться, а конструктивно отреагировать.

Рекомендации составила педагог-психолог ГБУ ДО ЦППМСП Невского района Санкт-Петербурга Смирнова Елена Михайловна

**Будьте здоровы, берегите себя, родных и близких вам людей! С уважением,
специалисты ГБУ ДО ЦППМСП Невского района Санкт-Петербурга.**