

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ АДАПТАЦИИ К РЕЖИМУ САМОИЗОЛЯЦИИ

**Психологическая
служба МЧС России**



РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ

- Во время самоизоляции и удаленной работы в жизни людей неизбежно происходит изменение привычного образа жизни. Это может вызывать ощущение напряжения, подавленности, дискомфорта, приводить к переживаниям чувства беспомощности и невозможности приспособиться к новым условиям. Возможны сложности в организации собственной деятельности в быту, выполнении служебных задач в необычном, дистанционном режиме.
- Люди могут сталкиваться с изменениями отношений внутри семьи или с нарастающим чувством одиночества из-за дефицита социальных контактов.



РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ

- Возникновение таких состояний - нормальная реакция человека на сложившиеся обстоятельства. Зачастую отсутствие понимания причин того или иного эмоционального состояния, могут привести к негативным последствиям, как для самого человека, так и для семьи как социальной единицы.
- Для снижения риска возникновения негативных состояний и острых эмоциональных переживаний, важно помнить, что существуют простые рекомендации, которые могут помочь адаптироваться к новым условиям жизни, выстроить взаимодействие с близкими людьми.





СЛОЖНО АДАПТИРОВАТЬСЯ

ощущения напряжения,
подавленности;

- чувство беспомощности и
дискомфорта;

- переживание невозможности
приспособиться к новым условиям

- составьте план на день с обязательным соблюдением режима (например, пробуждение и отход ко сну, приемы пищи, время для работы и отдыха);
- при наличии удаленной работы спланируйте время начала и окончания рабочего дня;
- включите всех членов семьи в организацию домашнего быта, с распределением обязанностей;

сложности в организации
собственной деятельности на
бытовом и профессиональном
уровне;

- нарастание напряжения в
общении между членами семьи
при постоянном нахождении
вместе

- договоритесь с членами семьи о личном пространстве или времени уединения для каждого;
- по возможности сохраняйте традиционные дела, «привычки» или формируйте новые;
- сохраняйте привычные социальные контакты, дистанционно продолжайте общаться с друзьями, близкими.



ГЕНЕРАЛИЗОВАННАЯ ТРЕВОГА

- неспособность сосредоточиться на чем-то конкретном, отвлекаться от тревожных мыслей;
- неусидчивость, неконтролируемое беспокойство, перепады настроения по любому поводу и даже без видимого повода, эмоциональная нестабильность;
- могут быть неприятные ощущения сильного сердцебиения, учащенного дыхания или неспособности сделать глубокий вдох, чувство тяжести в груди, покраснение или побледнение кожных покровов, дрожь в руках, ощущение мышечного напряжения.

- выберите источники информации которым вы доверяете и обращайтесь к ним;
- ограничьте время поиска и потребления информации по конкретной теме;
- минимизируйте количество эмоционально заряженных новостей, отдавая предпочтение информационно-новостным форматам, избегая чрезмерно ярких сообщений.

- обращайтесь внимание на смешные форматы подачи материала, юмор помогает снизить тревогу;
- спланируйте время на другие дела, целенаправленно займите себя разными видами деятельности, не связанными с актуальной ситуацией (например, просмотр любимых фильмов, чтение книг, генеральная уборка, обучение чему-то новому и т.д.);

давайте себе систематическую физическую нагрузку – спорт, уборка, перестановка и т.д.;

- делайте дыхательные упражнения, направленные на расслабление (например, «вдох» на 4 счета – задержка дыхания на 2 счета – «выдох» на 6 счетов).



СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОГА

характерная черта - оценка конкретной ситуации как опасной, неприятной, волнительной, пугающей (например, выход из дома, страх за собственное здоровье и здоровье близких, потеря работы и т.д.)

сформулируйте, что вызывает наиболее сильную тревогу и мысленно продумайте (придумайте) конкретный план действий, если это произойдет

стремление к избеганию пугающей ситуаций либо мыслей о ней, откладывание важных дел на потом, заменяя их посторонней деятельностью

дополнительно подойдут рекомендации, помогающие справиться с генерализованной тревогой



МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ

- нарастающее напряжение по отношению к членам семьи, потребность в снижении частоты контактов;
- нехарактерные и часто повторяющиеся эмоциональные вспышки (крики, слезы, брань, ссоры);
- острая необходимость в уединении и покое;
- раздражение, агрессивность, несдержанность, плаксивость;
- дистанцирование, избегание контактов.



- если чувствуете, что вас охватывает раздражение, возьмите паузу, например: сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, при возможности, умойтесь прохладной водой, выйдите ненадолго в другую комнату. Постарайтесь оценить происходящее и когда вы почувствуете себя спокойнее, продолжите общение;
- включайте в режим дня систематические физические нагрузки и активности;
 - проявляйте заботу друг о друге, с акцентом на положительные эмоции;



- занимайтесь совместной деятельностью ;
- договоритесь с членами семьи о личном пространстве или времени уединения для каждого. Помните, что для каждого человека продолжительность такого времени своя. Если вы не знаете, сколько Вам нужно времени, начните с 30 минут и ориентируетесь на свое состояние;
- сохраняйте дистанционное общение с людьми, которые не находятся в квартире (телефон, интернет).



РЕЗЮМЕ

- Планирование, составление и соблюдение режима дня.
- Включение физической активности в повседневную жизнь.
- Использование официальных источников для получения информации о ситуации.
- Использование дистанционных способов (социальные сети, интернет ресурсы и пр.) для досуга и самообразования.
- Обращаться за социальной и эмоциональной поддержкой к родным, близким и, при необходимости, к специалистам.