ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ Л НАХОДЯЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦ

Стрессы и тревожные состояния существенно подрывают работу иммунитета, что крайне нежелательно, особенно в период эпидемии.

Ганс Селье

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ:

- ✓ Минимизируйте новостной поток, ограничьте себя от неприятного общения и выяснения отношений. В состоянии нарастающей тревожности «возвращайте» себя в настоящий момент. Осознание бытия «здесь и сейчас» позволит объективнее оценить происходящее. Отрицательно окрашенные эмоции возникают, в частности, от недостатка информированности об объекте, вызывающем страх. Используйте достоверные источники!
- Хорошим подспорьем для адаптации к новым условиям служит режим дня и его строгое соблюдение. Следование распорядку дня снизит вероятность риска дезадаптации в условиях прекращения режима самоизоляции. Соблюдайте гигиену и будьте умеренны в питании.
- Вспомните дела, которые Вы откладывали ранее в силу отсутствия времени, и постарайтесь осуществить их.
- Включайтесь в жизнь! Регулярно выполняйте комплекс физических упражнений, начиная день с утренней гимнастики. Помните о взаимосвязи психики и тела.
- ☑ Насладитесь роскошью человеческого общения. Превратите свободное время в эмоционально приятную ресурсную коммуникацию с родственниками и друзьями.
- Окажите поддержку и помощь тем, кто нуждается. Проявляя заботу о других, человек не чувствует собственное бессилие.
- ☑ Поблагодарите родных! Искренняя благодарность способствует повышению уровня оптимизма и ощущению счастья.
- Не увлекайтесь самокритикой. Углубление в свои проблемы в одиночестве усилит напряжение психики.
- ☑ Попробуйте написать 10 пунктов, которые начинаются со слов «зато», вслед за фразой «Ситуация, в которой я оказалась (-ся), нестандартная, и я с ней справлюсь, зато...». Предпочтительнее рукописный текст.
- ☑ Поставьте цель, выходящую за рамки самоизоляции на год, два, пять лет. Начиная с сегодняшнего дня, повседневно совершайте дела, сокращающие дистанцию на пути к реализации поставленной цели.
- Не пожалейте сил для занятий по самообразованию

и совершенствованию своих знаний и навыков. Вы имеете уникальную возможность пересмотреть некоторые устойчивые



ТЕХНИКИ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕ

1 Медленно и плавно вдохните

На вдохе поднимите руки над головой ладонями вверх

Опуская руки, представьте пресс, через который дыханием выталкиваете весь страх в пол

1 Расставьте ноги на ширине плеч

2) Поднимитеруки вверх

Сожмите кисти рук в кулаки

Проскандируйте любой победный встряхивая кулаки, что улучшит р системы

Завершите тремя прыжками, которуверенности в своих силах

ПРИМЕРЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИ

УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

- 1. Сделайте энергичный вдох
- 2. Задержите дыхание
- 3. Представьте перед собой очертание круга
- Медленно и плавно выдохните тонкую ст направленную в центр воображаемого кр;
- 5. Повторите 4 раза
- Аналогичная процедура выполняется с ві квадратной фигуры 3 раза

СНИЖЕНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ

- 1. Выполните вдох-выдох
- 2. Расслабьте мышцы лица и кисти рук
- 3. Особое внимание уделите расслаблению:
- 4. Помассируйте мышцы лица

ПРИ СИЛЬНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ:

8-495-637-70-70 «<mark>ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»</mark> ПСИХОЛОГИЧЕСКО ПОМОЩИ ИНСТИТУТА ИМ. В.П. СЕРБО

8-495-870-45-09 «<mark>ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»</mark> ДЕПАРТАМЕНТА З