

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

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 ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА

- 1 Медленно и плавно вдохните
- 2 На вдохе поднимите руки над головой ладонями вверх
- 3 Опуская руки, представьте пресс, через который дыханием выталкиваете весь страх в пол

- 1 Расставьте ноги на ширине плеч
- 2 Поднимите руки вверх
- 3 Сожмите кисти рук в кулаки
- 4 Проскандируйте любой победный крик, встряхивая кулаки, что улучшит работу нервной системы
- 5 Завершите тремя прыжками, которые покажут уверенность в своих силах

ПРИМЕРЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

1. Сделайте энергичный вдох
2. Задержите дыхание
3. Представьте перед собой очертание круга
4. Медленно и плавно выдохните тонкую струйку воздуха, направленную в центр воображаемого круга
5. Повторите 4 раза
6. Аналогичная процедура выполняется с воображаемой квадратной фигуры 3 раза

СНИЖЕНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ

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

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

8-495-637-70-70
«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ИНСТИТУТА ИМ. В.П. СЕРБОВА

8-495-870-45-09
«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЕПАРТАМЕНТА ЗАЩИТЫ ПРАВОСУДИЯ

