

Как сохранить психическое здоровье в самоизоляции.

Рекомендации психологов МЧС.

- ✓ Составьте свой план на время изоляции (ежедневный / еженедельный, индивидуальный / семейный план, запишите основные моменты). Структурирование времени помогает.
- ✓ Будьте активны (работа на дому, домашние дела и пр.)
- ✓ Сосредоточьтесь на здоровом образе жизни (достаточно сна, здорового питания, физических упражнений). Это не только поможет лучше себя чувствовать эмоционально и физически, но и укрепит иммунитет.
- ✓ Оставьте время на расслабление (музыка, хорошая еда, чтение, фильмы, хобби).
- ✓ Используйте официальные источники для получения информации о ситуации.
- ✓ Используйте дистанционные способы (соцсети, интернет ресурсы, видеохостинги) для досуга и самообразования.
- ✓ Старайтесь поддерживать хорошее настроение, оптимизм и душевное равновесие. Не поддавайтесь скептицизму, сосредоточьтесь на позитивных действиях, не позволяйте ситуации пугать вас.
- ✓ Общайтесь, оставайтесь на связи с близкими людьми дома, по телефону, в мессенджерах, в социальных сетях. Не забывайте общаться с пожилыми людьми в семье, и людьми, которые могут беспокоиться о вас.
- ✓ Поддерживайте хорошие межличностные отношения, отложите разрешение серьезных конфликтов на более поздний период.
- ✓ Помогайте друг другу. Помощь тому, кто нуждается позволяет почувствовать себя нужным и отвлечься от повседневных тревог.
- ✓ Обращайтесь за социальной и эмоциональной поддержкой к родным, близким и, при необходимости, к специалистам.
- ✓ Эти меры являются психологической поддержкой, то есть это то, что вы можете сделать для себя и близких. Однако, если вы чувствуете, что не можете справиться с ситуацией, не запускайте проблему, обратитесь за помощью к специалисту.