

# Психологи рекомендуют



В настоящий момент немало людей находится в вынужденной самоизоляции, они переживают ощущение неопределенности, чувство тревоги. У многих страдают сон, аппетит, человек может испытывать напряжение, его влечет к алкоголю. Что делать? Как вернуть себе ощущение контроля над своей жизнью и научиться жить в самоизоляции?

## ***10 рекомендаций психологов Ярославской областной клинической наркологической больницы на каждый день:***

1. Важно структурировать время и наполнить свою занятость смыслом. Составьте распорядок дня, займитесь самоорганизацией. Умышленно не оставляйте времени для алкоголя. Можно написать список дел, небольшой 3–4 пункта. Если чувствуете, что тревога возрастает, сделайте одно из них, в конце дня поблагодарите себя за выполненную работу. И не забывайте про отдых.
2. Двигайтесь! Справиться со стрессом помогает физическая нагрузка – от интенсивных тренировок, до простого приседания или гуляния (если есть возможность).

Танцуйте.

Если есть дача, очистите ее от мусора, уберитесь в доме, займитесь рассадой. Если нет дачи, то наведите порядок в квартире. Наверняка, найдется что-то, требующее ремонта.

3. Ваши чувства очень важны, их подавление – путь к психосоматическим болезням. Помните, что вы имеете право на любые чувства, даже не очень радостные. Учитесь выражать их так, чтобы не страдали близкие. Ведите дневник о чувствах, пишите картины про них, стихи, письма, танцуйте про них, творите.
4. Соблюдайте простые правила информационной гигиены – выберите единственный источник проверенных данных и просматривайте его один раз в день. Ограничьте поток негативных новостей, перестаньте слушать и обсуждать страшилки. Предпочитайте полезную, здоровую, интересную информацию.
5. Кризис – это возможность развития. Используйте ее. Участвуйте в марафонах, онлайн обучении и т.д. Выберите фильмы для просмотра на каждый день, книги, которые давно хотели прочитать. Займитесь аутотренингом или освоите медитацию.
6. Займитесь самовыражением и творчеством! Женщины могут вышивать, лепить, шить и т.д. Для мужчин появилась возможность что-нибудь построить, вырезать, смастерить, починить, собрать модель самолета и т.д. всей семьей можно рисовать, танцевать заниматься любым творчеством с детьми. Сейчас представилась возможность для любой совместной деятельности – от мытья полов, до игр и концертов. Хорошее время для создания семейных традиций. Практикуйте общие завтраки, обеды или ужины.
7. Ищите повод для улыбки, ведь шутки и смех – профилактика любых заболеваний. Наряжайтесь и делайте маленькие праздники для семьи и себя – День смешных носков или воздушных шаров, семейного просмотра хорошей комедии.
8. общайтесь в режиме онлайн с родственниками и друзьями –

это мощнейшая поддержка. Если есть домашние животные, играйте с ними, гладьте. Если есть возможность помочь другим людям, помогайте! Речь идет не только об официальном волонтерстве. Если можете, то принесите лекарства, продукты одинокой пожилой соседке или просто поболтайте с ней по телефону.

9. Исключите заедание тревоги. Возьмите за правило осознанное питание, спросите себя, что и как я ем. Прислушайтесь к себе и перестаньте употреблять в пищу продукты, которые дают искусственное ощущение удовольствия, например, с большим содержанием сахара – сладкости. Включите в рацион продукты-антидепрессанты, которые участвуют в образовании «гормонов счастья»: финики, томаты, бананы, сыр, творог, черный шоколад и другие.

10. Старайтесь жить сегодняшним днем и находить в нем повод для счастья, наполнять его маленькими радостями. Они обязательно должны быть – хороший фильм, книга, красиво уложенные волосы, хобби, общение с приятным человеком.

Это такой период в жизни, а они бывают разные. Может быть, именно сейчас появилось время для понимания себя и своих истинных потребностей, для развития отношений с самыми близкими людьми.