Пережить самоизоляцию и не паниковать: советыпсихолога

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| **Пережить самоизоляцию и не паниковать: советы психолога** |
| **Пережитьсамоизоляцию и не паниковать: советы психолога**    Чем занять домашних, как выстроить эффективную дистанционную работуи что делать в случае приступов паники — в материале mos.ru.  Чем заняться на самоизоляции тем, кто привык большую часть дняпроводить в офисе и регулярно посещать культурные мероприятия? Какобщаться с домашними, которых вы теперь видите 24 часа в сутки? Какпреодолеть уныние и тревогу от чтения новостей? На эти и другиевопросы ответила Ольга Тенн, заместитель директора Московскойслужбы психологической помощи.    Пережить самоизоляцию и не паниковать: советы психолога  Новые возможности  Попробуйте не рассматривать сложившуюся ситуацию исключительно внегативном ключе — самоизоляция открывает и новые возможности. Впервую очередь для общения.  «Ситуация, в которую мы все попали, беспрецедентная. Я считаю, чтоэто прекрасная возможность обратиться к своим близким. Раньшекаждый день мы в спешке не успевали поговорить с детьми,родителями, супругами. Мы убегали на работу и не замечали каких-топроблем», — говорит Ольга Тенн.  Психолог советует проводить время с членами семьи, которые живутвместе с вами, за совместными творческими занятиями. Вместе можноосвоить какое-то новое хобби или заняться чем-то привычным вродерисования и готовки.  «Нужно включать фантазию и креатив, заниматься с детьми. Уйти отощущения, что кто-то их займет. Не надо этого бояться, надовключаться», — говорит Ольга Тенн.  Гаджеты — прочь  Психолог советует не переусердствовать в пользовании гаджетами. Удетей это может отрицательно сказаться на поведении, у взрослых —вызвать апатию. Это же относится к разнообразным виртуальнымдополнительным занятиям.  «Существует множество онлайн-курсов, но людям быстро надоедаетбесконечное поглощение контента, который не всегда усваивается. Итут нет ничего общего с самореализацией и самообразованием. Человекдолжен воплощать то, о чем рассказывают эти курсы, начинать что-тоделать самостоятельно, а не только смотреть. Это большая ошибка.Многие смотрят, но ничего при этом не делают», — рассказывает ОльгаТенн.  Психолог также советует совершать «прогулки» в квартире. Для этогонужно тепло одеться и открыть все окна. Свободное время стоитпосвятить чтению, игре на музыкальных инструментах и другимхобби.   «Если у человека не было никакого увлечения, то это тоже поводзадуматься: почему так? Почему вас ничего не интересует? Такихлюдей немало. И период самоизоляции есть смысл использовать, чтобынайти это увлечение. Если ваше увлечение — работа, значит, надоразвивать профессиональные компетенции», — говорит Ольга Тенн.  Конфликты и планирование  Безусловно, в сложившейся ситуации неизбежны семейные конфликты.Когда люди находятся вместе весь день, им не хватает личногопространства. Поэтому важно разбить территорию квартиры на зоны,учиться планировать и договариваться.  «Конфликт — это несоответствие наших ожиданий реальности. Мы хотелиодного, а близкие делают что-то другое. Поэтому очень важно свечера всей семьей проговаривать планы на следующий день: кто чемконкретно будет занят. Также важно продумать, каким образом будетсоблюдаться личное пространство. Если вам хотя бы на 30 процентовудастся на следующий день соответствовать плану — это уже хорошо»,— говорит Ольга Тенн.  В принципе, те же советы актуальны для живущих в одиночестве. Имтакже важно планировать день, соблюдать распорядок, общаться сблизкими и друзьями, только онлайн. При наличии сил, желания исвободного времени можно стать волонтером.  «Сейчас в Москве требуется огромное количество волонтеров. Работыочень много», — говорит Ольга Тенн.  Если, несмотря на все усилия, конфликты в семье не прекращаются,возможно, у вас есть застаревшие проблемы, которые на самоизоляциилишь стали заметнее. И сейчас самое время разобраться с ними,возможно даже при помощи психолога.  Режим и работа  Тем, кто перешел на удаленку, Ольга Тенн советует обязательноготовиться к рабочему дню. Не стоит лежать с ноутбуком в постели —организуйте себе рабочее место. Перед началом дня умойтесь,переоденьтесь в удобную для вас рабочую, деловую одежду, не ходитецелыми днями в пижаме. С вечера продумайте, чем будут заняты вашидети, пока вы работаете, дайте им задания заранее.  Безработным психолог советует не замыкаться в себе. Во-первых,стоит обратиться за всевозможной помощью. Во-вторых, важно помнить,что эта ситуация временная, рано или поздно работа появится.  Независимо от наличия работы, размера семьи и площади жилья, важнособлюдать режим дня. Это позволит поддерживать себя в активномсостоянии, не предаваться бесконтрольному поглощению информации,унынию и вредным привычкам.   «Есть много возможных занятий — от физической активности,тренировок онлайн до домашних дел. Это также время сделать то, дочего не доходили руки. Попробуйте рассматривать этот этап как новыйопыт, который потом сможет положительно повлиять на будущую жизнь»,— говорит Ольга Тенн.  Тревога и беспокойство  В дни пандемии многие сталкиваются с нервным напряжением ибеспокойством, некоторые даже могут находить у себя признакиболезни.  «Если человек долго думает о вирусе, волнуется, он может обнаружитьу себя какие-то симптомы, например кашель или першение в горле.Однако на это есть объективные причины. Мы сидим дома, в квартирахсухой воздух. Есть горячая линия: +7 (495) 870-45-09, по которойможно позвонить и узнать больше о симптомах болезни. Если вам нужнамедицинская помощь, естественно, за ней нужно обратиться», —советует Ольга Тенн.  Чтобы избежать лишнего беспокойства, психолог советует получатьинформацию только из проверенных источников и соблюдать все мерыпредосторожности.  «Если вы чувствуете, что все-таки не справляетесь, тревоганарастает и никакие силы собственного убеждения не работают,обратитесь за психологической помощью», — говорит Ольга Тенн.     Пережить самоизоляцию и не паниковать: советы психолога  Сотрудники Московской службы психологической помощи ведутдистанционные консультации бесплатно и круглосуточно:  — по телефонам неотложной психологической помощи: 051 (с городскоготелефона) или +7 (495) 051 (с мобильного);  — в чате на сайте службы и по видеосвязи.  Кроме того, регулярно проходят просветительские вебинары.  Специалисты отвечают на запросы оперативно. Если обращений оченьмного, вам предложат назначить время, когда психолог сам свяжется свами.  Материал взят с сайта https://www.mos.ru/news/item/71924073/ |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |