



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Пережить самоизоляцию и не паниковать: советы психолога

Пережить самоизоляцию и не паниковать: советы психолога

Чем занять домашних, как выстроить эффективную дистанционную работу и что делать в случае приступов паники — в материале mos.ru.

Чем заняться на самоизоляции тем, кто привык большую часть дня проводить в офисе и регулярно посещать культурные мероприятия? Как общаться с домашними, которых вы теперь видите 24 часа в сутки? Как преодолеть уныние и тревогу от чтения новостей? На эти и другие вопросы ответила Ольга Тенн, заместитель директора Московской службы психологической помощи.

Пережить самоизоляцию и не паниковать: советы психолога

Новые возможности

Попробуйте не рассматривать сложившуюся ситуацию исключительно в негативном ключе — самоизоляция открывает и новые возможности. В первую очередь для общения.

«Ситуация, в которую мы все попали, беспрецедентная. Я считаю, что это прекрасная возможность обратиться к своим близким. Раньше каждый день мы в спешке не успевали поговорить с детьми, родителями, супругами. Мы убегали на работу и не замечали каких-то проблем», — говорит Ольга Тенн.

Психолог советует проводить время с членами семьи, которые живут вместе с вами, за совместными творческими занятиями. Вместе можно освоить какое-то новое хобби или заняться чем-то привычным вроде рисования и готовки.

«Нужно включать фантазию и креатив, заниматься с детьми. Уйти от ощущения, что кто-то их займет. Не надо этого бояться, надо включаться», — говорит Ольга Тенн.

Гаджеты — прочь

Психолог советует не переусердствовать в пользовании гаджетами. У детей это может отрицательно сказаться на поведении, у взрослых — вызвать апатию. Это же относится к разнообразным виртуальным дополнительным занятиям.

«Существует множество онлайн-курсов, но людям быстро надоедает бесконечное поглощение контента, который не всегда усваивается. И тут нет ничего общего с самореализацией и самосовершенствованием. Человек должен понимать то, о чем

