

Рекомендации по профилактике проблем с психологическим благополучием из-за социальной изоляции:

1. Используйте любые практики релаксации, чтобы снизить стресс и беспокойство (медитации, практики осознанности, дыхательная и телесная гимнастика). Используйте подручные приложения и гаджеты для этого, если хотите.
2. Смейтесь. Смейтесь больше.
3. Учитесь, осваивайте новое. Если вы давно хотели пройти онлайн-курс, но не было времени, то сейчас оно наступило. Вспомните о своих хобби – рисуйте, танцуйте, пишите рассказы о том, как переживаете пандемию. Творчество и обучение – отличный способ вернуть себе контроль над жизнью.
4. Наводите порядок – дома, в документах, семейных архивах фотографий – то, на что всегда не хватает времени.
5. Организуйте себе личное пространство и время. Даже если вы живете не один (одна), договоритесь с близкими, что у каждого должно быть хотя бы 15-20 минут в день, которые он(а) может провести наедине с самим собой, за чашкой кофе, книгой или сериалом.
6. Используйте техники совладания с тревогой и паникой: дышите, наблюдайте за собой и за тем, что происходит в теле как бы со стороны, ждите, когда состояние ослабеет и совсем уйдет.
7. Признайте за собой право бояться и тревожиться. В экстремальных ситуациях это нормально. Выпишите свои страхи. Оцените их на объективность. Отделите те, с которыми можно справиться реальными действиями (ухудшением экономической ситуации в семье, ухудшением здоровья и т.п.), от субъективных («карантин продлится вечность», «жизнь никогда не будет прежней» и пр.). Если любите рисовать, рисуйте свои иррациональные страхи, пишите о них рассказы, ведите дневник.
8. Организуйте группу поддержки из друзей, с которыми можно делиться своими тревогами. Разделенная эмоция ослабевает.
9. Отмечайте хорошее в каждом дне, пусть самое минимальное. Разговор с другом/подругой, чтение интересной книги, зарядка, игра с детьми, красивый закат из окна, запах ароматической свечи – все годится для такого списка в конце дня.
10. Позаботьтесь о более слабых, если они есть возле вас: одиноким старикам, которым можно занести продукты, чтобы они не выходили, матерям-одиночкам. Поддержите фонды, которые помогают пережить пандемию. Это та малость, которую вы можете сделать, чтобы весь социум стал чуть устойчивее.
11. Заделайтесь оптимистичным «енотом-полоскуном» - чаще мойте руки, стирайте и гладьте белье, старайтесь стать совершенно чистым, даже стерильным, подталкивайте к этому других.