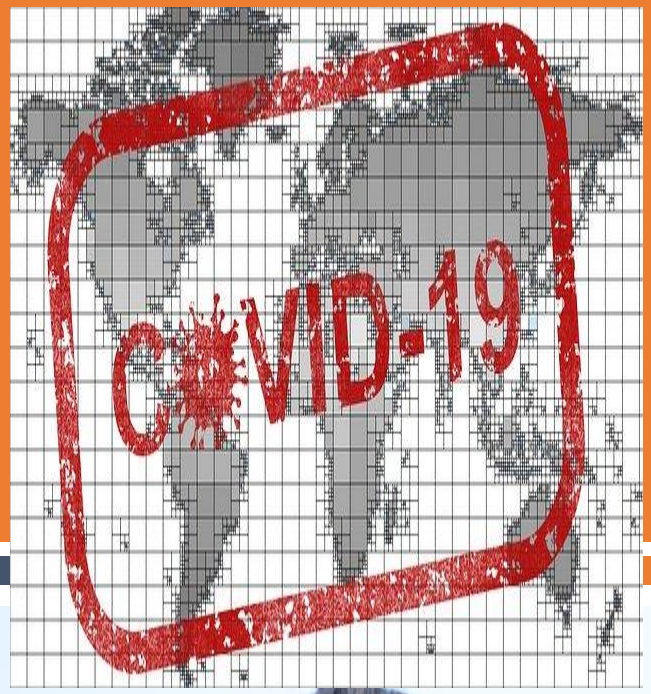
Рекомендации людям, попавшим в условия самоизоляции

Кризисные времена обычно приводят нас к изменению привычного стиля мышления. И это само по себе может являться стрессом для нервной системы

Например, в голове начинаются катастрофические прогнозы настоящей или будущей ситуации, для должной заботы о себе кажется, что важно сфокусироваться на негативе, который так и сыпется всюду, предусмотреть наихудший сценарий и стимулировать пессимистическое мышление.

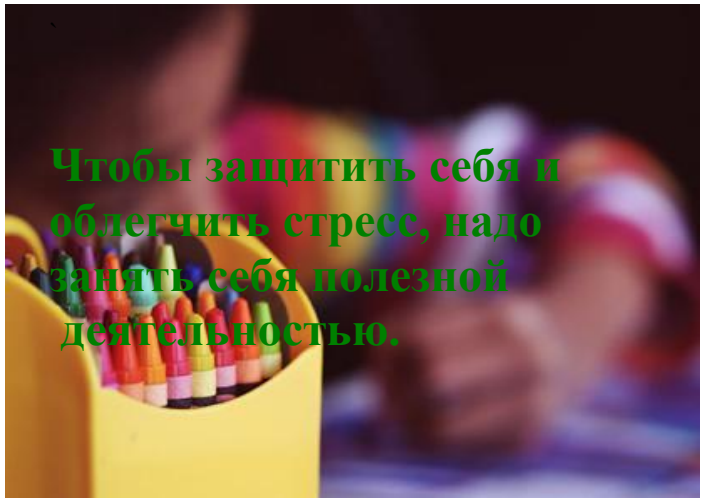
Занять гибкую и сбалансированно-оптимистичную точку зрения на сложившуюся ситуацию - это помочь себе облегчить собственный стресс!

Важно помнить: карантин — мера временная, а родители должны демонстрировать детям адекватное отношение к происходящему. Необходимо также доступно и честно объяснить младшим членам семьи ситуацию в мире и отметить, чтобы минимизировать тревогу, что, соблюдая правила, все остаются в безопасности.

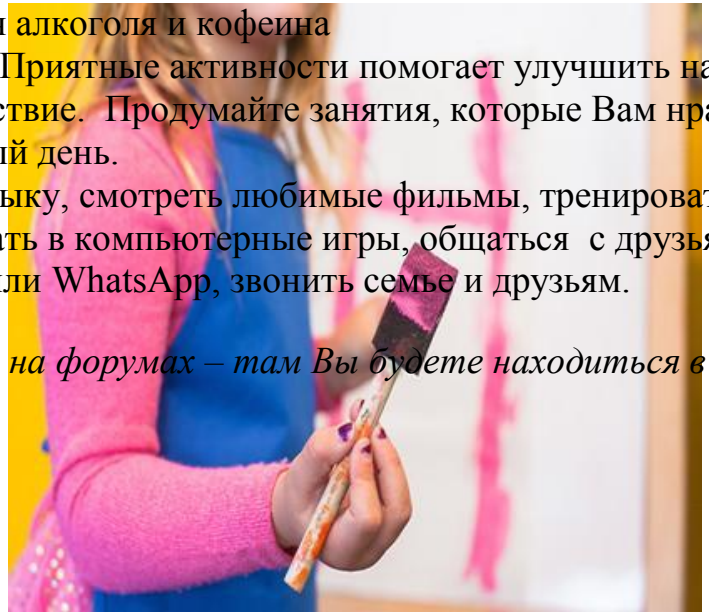


Постоянное нахождение всех членов семьи в одном помещении долгое время может привести к ссорам и напряжённости. Поэтому рекомендуется установить распорядок, когда все занимаются общими делами и когда каждый имеет время на одиночество.

Чтобы семью не затянули рутина и монотонность, нужно разнообразить дни различными занятиями: трудом и творческой деятельностью,



Рекомендации №2

1. Используйте своё волнение для того, чтобы быть активным и принимать необходимые меры для защиты от вируса COVID-19 на основе советов экспертов, следуйте инструкциям правительства по физической дистанции и пребыванию дома – самоизоляции и дистанцированию. Позаботьтесь о наличии дома необходимых продуктов, воды и лекарств. Старайтесь делать закупки как можно реже и максимально рационально, учитывая свои потребности, чтобы как можно реже выходить из дома.
2. Установите режим дня - одно и то же время отхода ко сну и пробуждения.
   Регулярные физические упражнения дома.
   Избегайте чрезмерного потребления алкоголя и кофеина
3. Организуйте приятные активности. Приятные активности помогает улучшить настроение, поэтому очень важно делать вещи, которые доставляют удовольствие. Продумайте занятия, которые Вам нравятся, и которые Вы можете делать дома, и посвящайте им время каждый день.
   Например, Вы можете слушать музыку, смотреть любимые фильмы, тренироваться дома, готовить вкусную еду и есть её с удовольствием, читать книги, играть в компьютерные игры, общаться с друзьями и членами семьи через интернет-программы такие как Skype, Zoom или WhatsApp, звонить семье и друзьям.

Ни в коем случае не читайте обсуждения на форумах – там Вы будете находиться в эпицентре чужой тревоги и можете стать жертвой массового психоза.