

несколько советов о правильном выходе с самоизоляции

Совет первый. Относитесь разумно к снятию ограничений.

Первое время важно продолжать соблюдать профилактические меры. Не пытайтесь за один день посетить все привычные ранее места общественного пользования, о которых мечталось весь период самоизоляции.

Плавное поэтапное выходите в социум. Постарайтесь разработать индивидуальный график выхода из режима самоизоляции. Распределите среди всех членов семьи время выхода из дома и посещения различных общественных мест.

Это позволит:

- обезопасить себя;
- самоорганизоваться, правильно распределить собственный физический и психологический ресурсы;
- избежать стресса от резко обрушившихся на человека социальных контактов и профессиональных задач, от которых человек мог отвыкнуть.

Совет второй. Уделите внимание спорту и физической нагрузке как неотъемлемым составляющим нашего физического и психологического здоровья.

Вам может казаться, что у вас много энергии и сил, но на самом деле, ваш тонус мог снизиться в течение самоизоляции и легко можно переоценить собственные возможности.

Нужно понимать, что гиподинамия, которая свойственна всем, кто оказался в ситуации снижения активности, приводит также к снижению тонуса и повышению стресса и тревожности. Необходимы прогулки на воздухе, пробежки и другие виды полезного спорта.

Это позволит:

- вернуть себя в хорошую физическую форму,
- улучшить эмоциональный фон.

Совет третий. Осознанно переходите с виртуального на реальное общение.

Помните, никакие гаджеты не заменят живого общения. Их использование может обеспечить количественную сторону общения. Но при этом страдает качественная сторона взаимодействия между общающимися. Основная психологическая проблема - отсутствие непосредственного эмоционального, энергетического контакта. Возвращаясь в реальный коллектив, вы столкнетесь с реальными эмоциями людей, которые могли по-разному переживать самоизоляцию. Возникнет необходимость вспоминать, учиться распознавать свои и чужие эмоции и чувства. Это потребует как сдержанности, так и эмпатии по отношению к другим людям.

Ю.П. Зинченко отмечает: «Позитивный выход из любого кризиса зависит от того, какие новые полезные умения человек смог из него вынести и насколько он готов смотреть с улыбкой в будущее и покорять новые высоты, идти к новым достижениям и верить в то, что лучшее впереди».

Давайте уже сейчас все вместе задумаемся о том, сколько хорошего ждет нас впереди!

Клинический психолог Минздрава РФ. Ю.П. Зинченко, академик РАО, доктор психологических наук, декан, заведующий кафедрой методологии психологии факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова