## *КАК СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В САМОИЗОЛЯЦИИ*

***Никто из нас не в силах повлиять на происходящее в мире, но в наших силах — управлять собственным уровнем стресса. Как раз этим и надо заниматься.***

 ***Паника и дистресс — негативный тип стресса — уничтожают людей так же, как вирус. Дистресс характеризуется снижением работоспособности, подавленным состоянием, резкими перепадами настроения, бессонницей, раздражительностью и снижением иммунитета.***

***Во время дистресса мысли бегают по кругу, от этого нарастает тревожность и становится сложно принимать решения. Происходит сужение внимания, и вы концентрируетесь на одном варианте — это так называемое  «туннельное мышление». Преодолеть «туннельное мышление» можно, поработав над восприятием.***

***Слышали такую фразу: «Не можешь изменить ситуацию — меняй отношение к ней?». Прекрасный способ жить в наше нестабильное время. Становясь на другую точку зрения, мы можем повлиять и на эмоции, и на наше здоровье, и даже наше окружение. Следовательно, изменив отношение к событию, мы снижаем и степень влияния неприятностей на наш организм.***

***Нужно свыкнуться с мыслью, что мир живет своей жизнь, поэтому любой факт нейтрален по отношению к вам. Никто не старается сделать хорошо или плохо вам лично. В конце концов, нам никто не обещал, что все вокруг будет идеальным. Чтобы сохранить себя, свою целостность нам нужно поменять полярность любого неприятного факта, извлечь из него максимальную выгоду сегодня и сейчас.***

***Очень важно создать на сложный период некое безопасное место для восстановления сил. Что это значит? Помните, дети все время делают себе пещерки, палатки, домики внутри большого дома. Это своеобразный возврат в материнскую утробу, где безопасно, комфортно и хорошо. Если ваши дети строят их сейчас, позволяйте им это делать и даже засыпать в них. И для себя создайте некий кокон безопасности -- любимое кресло, диван, плед. Постарайтесь не работать в этом месте, а заниматься только приятными вещами.***

***Чтобы успокоить себя и не впадать в панику, надо понимать, что именно вас пугает. Скорее всего, дело не в самом вирусе, а в чувстве неопределенности, страхе перед неизвестностью, в непонимании, как быть. Чтобы избавиться от этого страха, необходимо принимать меры, как то: мытьё рук после возвращения с улицы и до прикосновения к лицу, ношение маски, поддержания расстояния между вами и незнакомым человеком — хотя бы двух метров. Также вам надо четко знать, какие симптомы бывают у коронавируса, чем он отличается от обычной простуды, и***[***как именно вы будете поступать***](https://snob.ru/entry/190266/)***, если возникнут серьезные подозрения на заболевание.***

***Как только у вас в голове сложится четкая схема действий, страх отступит. Тогда вы будете знать конкретно, начиная от симптомов и заканчивая своими действиями в случае обнаружения симптомов, как поступать. Лично меня, как и многих успокоила мысль врачей о том, что большинство людей на планете, скорее всего, переболеет этим коронавирусом — и ничего страшного.***

***Для поддержания психологического состояния при самоизоляции специалисты дают практические советы.***

 ***Психологи говорят, что именно сейчас смысл выражений «Береженого бог бережет» и «Берегите себя» для каждого человека должен быть очевиден.***

***Вот несколько советов, которые помогут:***

 ***Выполняйте небольшие ежедневные дела: чаще мойте руки, избегайте прикосновений к лицу, старайтесь уменьшить число контактов с другими людьми, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА.***

 ***Делая всё это, помните, что Вы не просто выполняете рекомендации ВОЗ, вы вносите свой очень важный вклад в преодоление эпидемии.***

 ***Не ставьте себе высоких целей, скорее всего, ваша продуктивность будет ниже, чем обычно. И это нормально, так как большая часть ваших ресурсов уходит на то, чтобы успокаивать себя. Даже если вы этого не замечаете, но настороженность, контроль за соблюдением более жестких правил гигиены, постоянное внимание к здоровью (своему, окружающих, близких) очень утомляют.***

 ***Поэтому сейчас чрезвычайно важно ни в коем случае не обвинять себя, если вы обнаруживаете, что что-то привычное стало трудно делать. А, наоборот, посочувствовать себе и позволить просто переждать, пережить этот период.***

 ***Важно позаботиться о себе и в сфере общения. Находясь дома всей семьей, общайтесь, обсуждайте фильмы, книги, придумывайте рассказы. Используйте средства интернет-технологий для общения с друзьями и близкими: организуйте в мессенджере общий чат, созванивайтесь с использованием видеосвязи, общайтесь в социальных сетях, пишите письма по электронной почте. Всё это снижает интенсивность переживаний и даёт возможность морально поддерживать друг друга, что сейчас особенно ценно.***

 ***Скажите себе, что вы не просто сидите в четырёх стенах — вы делаете важное для всего человечества дело — боретесь с пандемией, замедляя её распространение и помогая выжить многим людям, включая ваших родных и близких.***