**Как не сойти с ума в период самоизоляции**

советы психолога

Добрый день, дорогие друзья!

Закончилась первая неделя самоизоляции, а вместе с ней улетучилась эйфория от постоянного пребывания дома и начались обычные «серые» будни.

В период сложной эпидобстановки мы все вынуждены были перейти на режим самоизоляции, который стал для нас самым настоящим испытанием. На фоне всеобщей напряженности из-за распространения кароновируса многие попали в ситуацию вынужденной близости со своими домочадцами, которая усугубляется отсутствием возможности уединения. В этот период важно осознавать, что мы не одиноки. Многие из нас пребывают в состоянии стресса. Как же снизить уровень отрицательных эмоций и не сойти с ума в период вынужденной самоизоляции?

Специально для вас я «бороздила» просторы необъятного интернета и постаралась подобрать наиболее оптимальные правила поведения в условиях пандемии.

Правило первое:

Постарайтесь найди со своими близкими как можно больше точек соприкосновения. И речь сейчас идет не об обнимашках, а о совместном проведении досуга. Попробуйте найти такое занятие, которое поможет вам сблизиться эмоционально: посмотрите все вместе фильм, приготовьте вкусный ужин, почитайте….Хотя если у вас раньше не хватало времени даже на то , чтобы обнять своих близких, то можно и пообниматься. Главное, чтобы все стороны были удовлетворены от такого общения.

Правило второе:

Не смотря на то, что из-за своей занятости мы часто сетовали на недостаток внимания со стороны близких нам людей, попав в ситуацию изоляции, мы вынуждены постоянно находится с ними в замкнутом пространстве. Такое количество общения с непривычки может привести к стрессовой ситуации и превратить нашу жизнь в сущий кошмар. Для того чтобы этого не произошло постарайтесь договориться со своими родными о том, что у каждого из вас должно быть личное пространство. Это может быть ванная, спальня, балкон, туалет…..Главное, чтобы в этом месте вам никто не мешал и вы могли бы побыть наедине с собой.

Правило третье:

Если же вашей энергии хватает на несколько атомных электростанций, и в условиях замкнутого пространства и ограниченности в передвижениях вы не знаете куда ее деть, а близкие просто не знают куда им спрятаться от такого напора, то попробуйте найти способы переключения своего внимания со своих домочадцев на что-то другое. Если в привычных для нас условиях мы могли отправиться в салон красоты или фитнес клуб, навестить любимую подругу, заняться шопингом или просто прогуляться по окрестностям, то в условиях изоляции это стало невозможным. Следовательно, у нас появилась прекрасная возможность актуализировать наши способности креативного, творческого мышления и придумать для себя, любимых, что-то новенькое. Постарайтесь вспомнить о своих мечтах и желаниях на которые у вас раньше не хватало времени и сил. Сейчас самое время посвятить как можно больше времени себе и попытаться воплотить в жизнь свои желания. Написать книгу, организовать домашний спорт клуб, связать носочки для мышонка…

Правило четвертое:

Если же обстоятельства сложились таким образом, что вы живете один, то ни в коем случае не забывайте общаться с окружающими. Благо, что в мире цифровых технологий для этого есть масса возможностей: интернет, телефон, видеосвязь. Придумайте интересное занятие себе по душе и постарайтесь ему всецело отдаться.

Правило пятое:

Постарайтесь поменьше смотреть новостные ленты и информационные передачи. Одного раза в день вполне достаточно для получения полной и достоверной информации. Все что нужно знать о кароновирусе вы и так уже знаете. Оградите себя от плохих новостей. Смотрите добрые, веселые фильмы, общайтесь с друзьями, кушайте вкусную пищу, наслаждайтесь той возможностью, которую подарила вам современная действительность.

Правило шестое:

Если несмотря на все усилия уровень серотонина продолжает стремительно падать, а адреналин начинает зашкаливать, и вы понимаете, что не в состоянии самостоятельно справиться с собственными эмоциями, то обязательно обратитесь за помощью к психологу. В некоторых ситуациях очень важно чтобы вас кто-то мог выслушать, а при необходимости дать дельный совет.

Помните, что принятые меры по самоизоляции временны и обязательно наступит тот момент, когда они закончатся. Будьте хозяином своих эмоций и постарайтесь найти как можно больше положительных моментов в сложившейся ситуации.