Как пережить самоизоляцию и не сойти с ума-4: выходим из самоизоляции правильно
Автор

- Зинченко Юрий Петрович

Ограничительные меры, принятые в связи с распространением коронавирусной инфекции, главной из которых является самоизоляция, привесу своей эффективности, для многих стали серьезным психологическим испытанием. Однако не только самоизоляция может стать сильным стрессом, но и выход из нее. Этот процесс может занять длительное время, однако, готовиться к нему надо заблаговременно.

Главный клинический психолог Минздрава России Юрий Зинченко подготовил несколько советов для того, чтобы процесс возвращения в социум прошел мягко и безболезненно:

- Первое – это, конечно же, разумное отношение к снятию ограничений. За последние недели наибольшим неудобством для многих была невозможность посещать привычные ранее места. Но вирус не заканчивается по команде, и поэтому необходимо понимать, что первое время важно продолжать соблюдать профилактические меры, не пытаться за один день посетить все места общественного пользования, о которых мечталось весь период самоизоляции. Поэтому лучше всего постараться разработать индивидуальный график выхода из режима самоизоляции, распределить во времени и среди всех членов семьи выхода из дома и посещение различных общественных мест. Это позволит не только обезопасить себя, но и самоорганизоваться, правильно распределить собственный физический и психологический ресурсы.

Плавный поэтапный выход в социум позволит также избежать стресса от резко обрушившихся на человека социальных контактов и профессиональных задач, от которых человек мог отвыкнуть.

- Сейчас человеку может казаться, что в нем много энергии и сил, но на самом деле, его тонус мог снизиться в течении самоизоляции и легко можно переоценить собственные возможности. Поэтому второе важное правило – уделить внимание спорту и физической нагрузке как неотъемлемым составляющим нашего физического и психологического здоровья. Несмотря на то, что может хотеться посетить развлекательные мероприятия, нужно понимать, что гиподинамия, которая свойственна всем, кто оказался в ситуации снижения активности, приводит также к снижению тонуса и повышению стресса и тревожности. Поэтому прогулки на воздухе, пробежка и другие виды полезного спорта, помогут не только вернуть себя в форму, но и улучшить эмоциональный фон.

- Третье – перестройка с виртуального на реальное общение. Ни один гаджет не заменит живого общения на все 100%, в первую очередь из-за отличия способа передачи эмоций при взаимодействии. Человек должен понимать, что когда он вернется в реальный коллектив, то столкнётся с реальными эмоциями людей, которые могли по-разному переживать самоизоляцию, и будет необходимо как бы снова учиться распознавать свои и чужие эмоции и чувства. Это требует как сдержанности, так и эмпатии по отношению к другим людям.

- 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.

Напоминаем, что вопрос снятия ограничений зависит только от дисциплинированного поведения каждого из нас. И, в первую очередь, это приверженность к соблюдению режима самоизоляции.

Давайте уже сейчас все вместе задумаемся о том, сколько хорошего ждет нас впереди, тем более что каждый из нас за время самоизоляции точно хоть в чем-то «прокачал» свои навыки и даже обзавелся собственными лайфхаками по преодолению физических и психологических ограничений.

Источник: Министерство здравоохранения РФ

Опубликовано 12 мая 2020

Подготовил педагог – психолог МБДОУ ДС «Дружба» г. Волгодонска Евсеева Ю.Н.