

# Как вернуться к обычному режиму жизни после самоизоляции.



Режим повышенной готовности, может оказать негативное влияние на психологическое состояние человека, его желания и стремления. Так как многим пришлось столкнуться с различными трудностями: невозможность общаться с близкими, друзьями, потеря работы и т.д. Даже просто возможность выйти на улицу пройтись, стала ограничена.

Но не смотря на то, что сейчас, когда уже ослаблен режим самоизоляции, у многих остается страх выйти на улицу. Почти все люди носят защитные маски и перчатки, и каждый сознательный человек старается поскорее вернуться обратно

домой. Это обстоятельство не может не вселять тревогу.

Однако для поддержания стабильного психологического состояния, любому человеку необходимы социальные контакты.

На данном этапе важно организовать свое время так, чтобы каждый день включал какие-либо события, особенно это касается той категории людей которые не ходят на работу и в особенности, детей, у которых уже завершилось дистанционное обучение, но никакие кружки, секции для посещения закрыты.

Можно сказать, заново налаживать привычный режим жизни помогут некоторые рекомендации:

**1. Восстановите режим дня.** Проблемы со сном и режимом — частое явление во время самоизоляции. Кто-то тревожится и не может спать, кто-то смотрит фильмы до глубокой ночи, или сидит в интернете. Если вы чувствуете, что ваш режим нарушен, сразу резко вставать в 6 утра будет сложно, поэтому постарайтесь в течение 2-3 дней каждый день, ложиться спать хотя бы, на 1 час раньше спать и вставать, естественно тоже раньше.

**2. Структурируйте свой день.** Спланируйте различные дела и ограничьте время, на их выполнение. Даже просмотр фильма, время для отдыха или чтения книги, необходимо запланировать в конкретное время. Таким образом вы понемногу начнете привыкать к прежнему режиму, к тому, что есть график, что необходимо успеть сделать много дел за день и т.д.

**3. Возобновите физическую активность.** Оставаться подвижным, сидя в четырех стенах, сложно. Существуют тысячи видео с тренировками, но силы воли для занятий дома хватает не всем. Поэтому в самоизоляции, в основном люди вели малоподвижный образ жизни. Между тем регулярные занятия спортом помогают справиться с плохим настроением, повышают самооценку, улучшают иммунитет — как раз то, что нужно в такой непростой период. Физическая активность мотивирует человека к действиям, к достижению своих целей.

**4. Втягивайтесь в рабочий режим, постепенно.** Около 35% россиян не работали. С одной стороны, это что-то вроде отпуска, который должен увеличить мотивацию и продуктивность сотрудника. С другой — тревога, неопределенность и необходимость оставаться дома явно не способствуют отдыху. Чтобы не подвергнуть организм очередному стрессу, по возможности не беритесь сразу за большие и сложные проекты и не ставьте высоких целей — дайте себе время на адаптацию. Не забывайте о планировании. Хотя бы первое время записывайте все задачи, даже самые мелкие.

**5. Относитесь к себе бережно.** Старайтесь прислушиваться к своему организму, его потребностям и тогда, переход на новый режим, отсутствие каких-либо привычных приятных моментов и развлечений, будет не настолько болезненным для нашего психологического состояния.

Автор: Полякова Н.А.  
психолог в социальной сфере ГБУ ЦСПСД