



6. Фильтрация информационного потока

Избегайте информационного перенасыщения, хайповых вбросов - это позволит не заражаться чужой паникой. Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации, переизбыток информации способствует эскалации тревоги и ухудшению общего состояния. Постарайтесь исключить из своего ежедневного информационного контента непроверенные источники, особенно если они приводят Вас в состояние стресса и раздражения. Сократите до минимума любые беседы, вызывающие у вас тревогу или панику.

Если Вы столкнулись с ситуацией, из которой не видите выхода, если Вам трудно принять решение, если возникли конфликты или непонимание в семейных отношениях, если есть трудности общения на работе, если Ваш ребенок вызывает у Вас «опасения» или Вам просто хочется разобраться в себе, то Вам нужен психолог.

Горячая линия

**Тел: 8(343-76) 5-11-19
ежедневно в рабочие дни
с 8.00 – 17.00ч**



Наш адрес:

**623530, Свердловская обл.,
г. Богданович, ул. Новая 16 а,
Сайт: <http://zabota086.msp.midural.ru>**



**ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ
ГОРОДА БОГДАНОВИЧА**
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

**ОТДЕЛЕНИЕ
ПСИХОЛОГА - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ**

**Рекомендации
психолога для
проживающих
самоизоляцию
в одиночестве**

г. Богданович

2020г

Рекомендации для проживающих самоизоляцию в одиночестве

Находясь в одиночестве Вы чувствуете целый спектр негативных эмоций и дистресс, связанный с ограничением передвижения: раздражительность, скуку, ощущение некоторой безнадежности, а в поведенческом плане неусидчивость и проблемы с концентрацией, можно рекомендовать ряд способов снижения психологического напряжения и ощущения тесноты собственного дома:

1. Постарайтесь придерживаться режима

Вместо того, чтобы рассматривать данную ситуацию как возможность для отдыха, необходимо придерживаться обычных режимных моментов: вставать в привычное время, выполнять гигиенические процедуры, переодеться (не ходить в пижаме) и следовать расписанию обычного дня на столько, на сколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.

2. Уделите время обстановке дома

Место, в котором вы живете, влияет на ваше состояние. Можно внести разнообразие, если делать небольшую перестановку или менять в комнате что-то каждую неделю, чтобы достичь небольшого эффекта новизны.

3. Поддерживайте умственную и физическую активность

Часто важно «жить в настоящем моменте или прожить один час» и говорить себе: «Я не знаю, что я буду делать позже сегодня или завтра, но вот короткий рассказ или журнал, который я еще не читал». У вас также может быть список передач, музыкальных альбомов и фильмов, которые вы хотите посмотреть или послушать.



4. Поддерживайте общение

Найдите способы оставаться на связи виртуально путем текстовых сообщений, звонков, видео чатов, присоединение к онлайн-сообществам и пользоваться советами других о том, как справляться со скукой и фрустрацией.

По словам известных ученых, именно искреннее проявление внимания к здоровью и самочувствию друзей, членов семьи, коллег – обязательное условие для борьбы с негативными эмоциями и чувством одиночества. Поддержка и внимание дают основу для размышлений другим людям, что они не оставлены одни в ситуации пандемии, все без исключения изолированы, находятся в равной ситуации и пребывают в похожих волнениях.

5. Принятие ситуации дискомфорта и ограничений

Если мы сможем прийти к пониманию, что нам не обязательно должно нравиться текущее состояние но «сейчас происходит то, что происходит», мы можем потратить свои ресурсы для поиска вещей, которые сможем контролировать.