

Как пережить самоизоляцию.

Изменение привычного образа жизни отражается на психическом и просто эмоциональном состоянии людей. Появляется беспокойство, подавленность, раздражительность, депрессия, ухудшаются отношения с родственниками. Что можно сделать, чтобы пережить это трудное время с наименьшими потерями для своего эмоционального состояния и поддержать близких.

Придерживаться расписания

Находясь дома 24/7, мы лишены структуры времени, которая была раньше. Речь идет о подъеме в одно и то же время, поездках на работу/учебу и проч. Сейчас нужно придумать новый тайминг. Старайтесь вставать в одно и то же время, старайтесь обедать и ужинать вместе с родными. Определите себе расписание для занятий в интернете и для приборки, соблюдайте это время.

Ввести мораторий на ссоры

Вынужденное нахождение дома нужно воспринимать как чрезвычайную ситуацию. Поэтому в семье очень важно ввести мораторий на любые выяснения отношений. Вам еще долго жить в одном пространстве, и хлопотать дверью сейчас - не лучшее время. Да и докопаться до истины в условиях стресса и неопределенности все равно не получится. Так что "максимально берегите друг друга, словно вы только что вернулись с войны".

Найти свой угол

Одна из главных ошибок сейчас - проводить все время вместе. В нормальной жизни взаимоотношения - это сменяющий друг друга ритм встреч и расставаний, который нужно стремиться сохранить. Даже в однокомнатной квартире нужно найти свой угол - поставить цветок, повесить ширму, отвернуть диван к окну. Это место, где каждый член семьи будет заниматься чем-то своим, не сигнализирует о проблемах в отношениях. Напротив, позволит снизить напряжение и избежать конфликтов.

Заниматься спортом

Столько слов уже сказано о том, что во время самоизоляции нужно всеми силами сохранять физическую форму, но, оказывается, нужно это не только для здоровья. Гиподинамия разрушительно влияет на наше

самоощущение, а, значит, и на отношения. Час спорта в день снижает уровень стресса в разы, утверждают психологи. Даже если в обычной жизни вы обходили спортзал стороной, вспоминаем, сейчас - ситуация чрезвычайная. Сложно заниматься спортом – пойте и танцуйте!

Не забывать о внешности

Брились раз в два дня раньше - делайте это столько же, пользовались декоративной косметикой - не стоит забывать о ней и сейчас. Чем больше многие из нас находятся дома, тем меньше уделяют внимания своему внешнему виду. В то же время наша собственная внешность зачастую становится фактором раздражения для нас самих. И сейчас важно уделять ей не меньше внимания, чем в обычной жизни.

Поддерживать гигиену. Эмоциональную

Это уже не про внешность, а про увлечения. Вы - любитель ужасов и душераздирающих мелодрам? От них лучше отказаться в пользу более нейтрального эмоционально и даже позитивного контента. В нестандартной ситуации тяжелые фильмы могут оказать угнетающее воздействие, даже если раньше вы без проблем проводили вечера за триллерами.

Ничего не помогает?

Если вы все равно постоянно раздражены и не видите в вынужденном пребывании вместе решительно никакой радости, советуем помогать другим. Главное - делать это вместе. "Придумайте, как вы можете быть полезны вашим соседям, родственникам, благотворительным организациям. Если делать это вместе, это сближает и укрепляет отношения гораздо больше, чем совместный ужин и просмотр сериалов.