

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ В
САМОИЗОЛЯЦИИ
ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ!**

Психологическое воздействие карантина и самоизоляции, в настоящий момент, может привести к посттравматическому стрессу, беспокойству, депрессии и общественному гневу. Неопределенный карантин без четко определенной конечной точки имеет негативные побочные эффекты, поскольку создает ситуацию неопре-

**БУКЛЕТ ДЛЯ
ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

Самоизоляция как один из способов предотвращения распространения вируса оказывает серьезное влияние на человека: он отстраняется от привычной деятельности, от привычного окружения, общения, которые в свою очередь служат источником сглаживания различных стрессовых ситуаций. Исследования психологов показали, что в период социального дистанцирования, карантина или изоляции человек может испытать страх и беспокойство, чувство грусти или плохое настроение, чувство скуки и одиночества, гнев или негодование по отношению к тем, от кого исходят распоряжения, повлекшие изоляцию.

В данном случае, если 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.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «
КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ №3»**

**Составитель: психолог Логункова
Светлана Александровна**

**Тульская область, г. Богородицк, ул.
Комсомольская, д.31а, 301855
Тел.8(48761)2-35-64, 2-33-07
Сайт: cso-bogorod.ru
e-mail: srti/bogorod@tularegion.ru**

Рекомендации для проживающих в самоизоляции

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.

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.

Поддерживайте общение:

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

Принятие ситуации дискомфорта и ограничений:

Способ борьбы с дискомфортным состоянием конечного итоге зависит от понимания происходящего с вами, а также процессов регуляции данного состояния. 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.

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.



Мы переживали разные мировые и внутренние кризисы и ранее, поэтому в конечном итоге пройдет и этот!