

РЕКОМЕНДАЦИИ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ ОКАЗАЛСЯ ДОМА В ИЗОЛЯЦИИ ИЛИ НА КАРАНТИНЕ

Майре Рийс, травматерапевт, кризисный консультант

То, что вирус посадил вас дома в изоляцию или на карантин, не означает, что вы должны отдать ему контроль над своей жизнью.

Теодор Рузвельт сказал: Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть.

Помните, что таким образом вы оказываете обществу услугу

Ваша домашняя изоляция или нахождение на карантине помогает другим. Вы помогаете снизить риск заражения других. Своим самоотверженным поступком вы показываете коллективную социальную ответственность и вносите свой вклад в предотвращение распространения вируса. Думая таким образом, легче сохранять самооценку. Когда период изоляции или карантина пройдет, другие люди должны будут это помнить, что они не будут держаться вдали от тех, кто выполнил эту обязанность.

Сохраняйте активность, создайте ежедневную рутину.

Создайте себе рутину из каждодневных действий, чтобы вы знали, что будете делать в этот день. Так вы увеличите контроль над своей жизнью и уменьшите чувство беспомощности, ощущение стабильности и безопасности повысится. Физическая нагрузка (подберите себе подходящие упражнения и выполняйте их), личная гигиена и регулярные виды деятельности (напр., прием пищи в определенное время, общение с другими, учеба, слушание музыки, чтение книги, сортировка вещей и др.) помогут установить порядок, который необходим в новом и непонятном положении.

Общайтесь с другими людьми.

Социальные сети позволяют вам беседовать и видеть других через Facebook, Skype и другие социальные сети. Общайтесь по телефону. Выработайте в себе привычку (если у вас не было ее раньше) общаться с другими людьми каждый день. При нахождении в изоляции или на карантине общение особенно важно. Сообщите своему кругу знакомым об этом желании. Говоря с другими следите за тем, чтобы главной темой НЕ была тема о коронавирусе.

Тревожные мысли можно контролировать

Это естественно, если вы переживаете, что можете заразиться. Но если у вас слишком много тревожных мыслей, которые не связаны с жалобами на здоровье, по которым можно проконсультироваться с врачом, то следует взять эти мысли под контроль. Вы можете остановить эти мысли (сказать им СТОП) или заменить их мотивационными мыслями, например: «я сделаю, я смогу»; «я справлюсь» или сказать себе что-то такое, что вам и раньше помогало.

Поможет также, если вы отвлекетесь от мыслей: посмотрите фильмы или сериалы, поиграете в (спокойные) видеоигры, порешаете кроссворды, Судоку, соберете пазл, почитаете книгу, поиграете в настольные игры или займетесь чем-то другим, что вам по душе.

Вы можете отодвинуть свое беспокойство и оставить для него конкретное время в течение дня. Но только не перед сном. Например, после обеда 10-20 минут. Это будет ваше «время для беспокойства». Если беспокойные мысли будут приходить в другое время и вы с ними не можете ничего поделать, то отодвиньте их на то время, когда вы позволили себе беспокоиться.

Спросите у себя, есть ли что-то, что учитывая свое положение, вы могли бы сделать. Что-то, что улучшило бы ваше самочувствие? Сделайте это.

Достаточно держать себя в курсе новостей, читая их всего несколько раз в день

Если вы чувствуете, что постоянный просмотр новостей вызывает у вас беспокойство, то ограничьте его. Это поможет вам сохранять спокойствие. Так как в течение дня новости повторяются, и если вы находитесь в постоянном потоке новостей, то вы, вероятно, скоро заметите, что это вызывает у вас беспокойство. Найдите проверенный официальный канал, который вы будете смотреть. Достаточно, если вы будете следить за новостями несколько раз в день.

Спокойствия нам всем! Вместе мы справимся!

Ссылка на источник: Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 0(0). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)