

КАК ПЕРЕЖИТЬ САМОИЗОЛЯЦИЮ И НЕ СОЙТИ С УМА



Большинство из нас уже более двух месяцев находятся на самоизоляции. За это время все мы научились тщательно мыть руки, шить маски, работать и учиться дистанционно, перешли на общение онлайн. Однако привыкнуть к новому ритму жизни и правильно выстроить свой рабочий режим «в четырех стенах» не так просто. Allianz собрал полезные советы о том, как пережить домашнюю изоляцию без лишнего стресса.



Для многих людей самоизоляция оказалась самым настоящим испытанием. По данным опроса с участием 17 тысяч россиян, 14% пар, которые живут вместе, пожаловались, что стали чаще ссориться в последние два месяца. Чтобы избежать ненужного стресса, психологи рекомендуют сохранять здравый смысл и по возможности отложить потенциально конфликтные разговоры на более поздний срок. Очень вероятно, что они уже не будут иметь такого значения, когда режим работы нормализуется.

НА ВРЕМЯ ИЗОЛЯЦИИ ПОДЕЛИТЕ ПРОСТРАНСТВО КВАРТИРЫ ИЛИ ДОМА

Если вы соблюдаете самоизоляцию вместе с семьей или близкими, а пространство квартиры не позволяет выделить каждому из вас отдельную комнату, попытайтесь договориться о «часах уединения», когда каждый член семьи сможет хотя бы недолго побыть в одиночестве. Даже любящим друг друга людям необходимо время только для себя — это важная человеческая потребность. Поэтому у каждого члена семьи должен быть свой «уголок», где он сможет спокойно поработать или просто побыть один. В однокомнатной квартире таким уголком может выступать даже кухня, где можно привести мысли в порядок за чашечкой чая или кофе.

МЕДИТАЦИЯ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ТАКЖЕ МОГУТ ПРИЙТИ ВАМ НА ПОМОЩЬ

При стрессе дыхание часто сбивается, становится частым и неглубоким, а чтобы находиться в спокойном состоянии в течение дня, человек, наоборот, должен дышать глубоко и медленно. В этом случае на помощь приходят дыхательные техники. Благодаря им, человек перестает думать о проблеме, и ее значимость снижается. Успокоение происходит за счет физиологических факторов: мозг снабжается кислородом, уровень углекислого газа в крови снижается, и вы начинаете чувствовать себя спокойнее.

СЕМЬЯМ С ДЕТЬМИ МОЖЕТ БЫТЬ ТЯЖЕЛЕЕ ДРУГИХ

Ведь родители перешли на удаленный режим работы, а дети — на дистанционное домашнее обучение, а свободное от занятий время требуют внимания.

- **Говорите с ребенком.** Крайне важно поддерживать позитивное двустороннее общение и обеспечивать ребенку чувство безопасности и поддержки, чтобы он мог выразить свои чувства. Подробнее о том, как наладить общение с семьей на самоизоляции, можно почитать [здесь](#) и [здесь](#).
- **Найдите совместный досуг.** Поиграйте вместе в [настольные игры](#) или [посмотрите мультфильмы](#), которые настроят вас на волну взаимопонимания и сближения внутри семьи.
- **Занимайтесь вместе с ребенком.** Помогайте делать домашние задания и не забывайте про книги для собственного образования по интересующим вас аспектам.
- **Будьте открытыми и честными.** Не вводите ребенка в заблуждение относительно ситуации в мире: постарайтесь объяснить, что в жизни существуют опасности, и расскажите, почему сегодня так важно ограничить социальные контакты. Психологи рекомендуют родителям, рассказывая о вирусе, подключать воображение, потому что дети мыслят образами. Можно придумать вирусу персонажа и рассказывать, как именно он оказывает свое вредоносное воздействие на людей. Важно донести до ребенка мысль, что у людей есть свои способы защиты от вируса, один из которых — оставаться дома. Можно даже назвать это главной миссией ребенка. Так будет понятнее, почему мама все еще продолжает работать из дома или ходить в магазин — у нее своя миссия. Чтобы ребенку было интересно выполнять свою «миссию» дома, специалисты предлагают записать на бумажках разные задания и поместить их в «волшебную» коробку, чтобы потом разыгрывать, как фанты.



НЕЛЕГКО МОЖЕТ ПРОЙТИ РЕЖИМ ИЗОЛЯЦИИ И У ТЕХ, КТО ЖИВЕТ ОДИН

Воспользуйтесь разными ресурсами для общения с новыми интересными людьми (сейчас активно процветают приложения и сайты [общения](#) с собеседниками по интересам, которых случайным образом подбирает компьютер). Другой альтернативой сиделкам по видеосвязи с друзьями стали онлайн-бары, в том числе международные. По сути, это групповой чат, оформленный в барной стилистике с неоновыми вывесками и нарисованной стойкой с напитками. Его идея заключается в том, чтобы незнакомые люди могли между собой общаться в атмосфере бара, но дома и по видеосвязи. Нет необходимости ограничиваться только границами России. Найдите новых знакомых в другой стране и попрактикуйте свой иностранный язык. Можно поиграть с друзьями в настольные игры, например, [Имаджинариум](#) или [Кодовые имена](#). Если наслаждение приносит единение с собой, совершите прогулку по [Фарерским островам](#) с местными жителями или посмотрите лучшие постановки [балета Большого театра](#) онлайн.

В любой ситуации не забывайте о себе. Помимо прочего, самоизоляция — это еще и отличная возможность заняться тем, что вы так долго откладывали из-за тотальной нехватки времени:

- **Прочитайте книгу**, о которой давно мечтали, будь то [детективный роман](#) или [книга по саморазвитию](#);
- **Смотрите больше фильмов**, которые поднимают настроение, ведь именно позитивного настроения часто не хватает «взаперти»;
- **Пройдите новые курсы** по самым разным темам (например, [курс по науке о счастливой жизни от Йельского университета](#) или [специализированный курс по вашей профессии на Covidfactory](#));
- **Уделяйте хотя бы 30 минут физической активности**: это повысит ваше настроение и позволит оставаться в форме.