



«Самоизоляция и психическое здоровье»



Распространение коронавируса стало причиной смены привычного уклада жизни людей. Самоизоляция, удаленная работа – все это так или иначе оказывает влияние на эмоциональный фон.

«Оставайтесь дома» — лозунг и призыв всего мира. Но следовать ему не просто. Мы учимся жить в новой реальности, где так не хватает привычных дел. Ситуацию усугубляет и то, что повлиять на пандемию нельзя и не известно, как долго она продлится. Как преодолеть чувство дискомфорта, подавленности и напряжения?

Совладать с эмоциями помогут несколько простых рекомендаций.

Отделите свои фантазии, порой пугающие, от реальности

Предположите, что может со мной такое плохое произойти? И продумайте план, что вы будете делать, если это плохое произойдет. И продумав всё это, отпустите эти мысли. Необходимо сделать сейчас то, что поможет предотвратить ситуацию, которая вас пугает.

Составьте план и придерживайтесь режима. Стабильность жизни умиротворяет, успокаивает.

Спланируйте время работы и отдыха. Чтобы вернуть контроль над жизнью, придумайте распорядок дня, например, просыпайтесь в одно и то же время.

Восполните нехватку общения с помощью видео звонков

Старайтесь говорить о хорошем и поднимать друг другу настроение. Постарайтесь, в этот период избегать выяснений отношений.

А если вдруг конфликт в семье? При возникновении конфликта возьмите паузу,

подышите, умойтесь прохладной водой, выйдите ненадолго в другую комнату.

Чтобы избежать конфликтов:

Используйте физические нагрузки;
заботьтесь друг о друге;
занимайтесь совместной деятельностью;
договоритесь о личном пространстве.

Всем нужно место для уединения

Можно при желании найти себе укромный уголок, на балконе, на кухне или еще где-то. И надо помнить, что человеку необходимо минимум 40 минут в день побыть наедине. Не важно, что он будет делать, главное, чтобы мог побыть один, ни с кем не разговаривал, не общался.

У детей из-за карантина может возрасти уровень активности.

Придумайте необычные совместные занятия с ребёнком, но не забывайте давать ему побыть одному. Постарайтесь придерживаться режима дня. И главное, правильно объясните своему чаду, почему он сейчас не может погулять во дворе.

Распределите обязанности по дому между всеми членами семьи. В такой ситуации раздражение от домашних дел будет минимальным. Можно меняться обязанностями каждый день.

Используйте проверенные источники информации. Не увлекайтесь просмотром новостей в ежесекундном режиме. Лучше новости смотреть один – два раза в день и по тем каналам, которым вы доверяете.

Самоизоляция возможность заняться самосовершенствованием. Для этой цели подойдут:

физическая нагрузка;

дыхательные упражнения;
аутотренинг;
обучение чему-то новому.

Примеры дыхательной гимнастики

- Дыхание грудной клеткой. Вдох – рёбра «раскрываются» на 3-4 секунды, затем задержка дыхания на 2 секунды. После идёт выдох, грудная клетка «сжимается» в течение 4-5 секунд. Далее 2-3 секунды перерыва, и упражнение повторяется.

- Сделайте довольно глубокий вдох через рот, плотно сжав губы. Выдыхать воздух нужно короткими рывками, как бы выталкивая его изнутри, также через сжатые губы.

- Глубоко вдохните, втянув живот. Выдох делается короткими рывками, порционно, через сложенные в дудочку губы. Выдыхать необходимо до максимального опустошения лёгких. Затем подождите несколько секунд и повторите упражнение.

- Вначале следует довольно глубокий, но короткий вдох, после чего нужно на 4 секунды дыхание задержать и перейти к глубокому полному выдоху. Затем следует 5-секундная пауза перед следующим вдохом.

- Дыхательная техника 7:11. Вы отстукиваете пальцем ровный, чёткий ритм 7:11, про себя в голове обязательно считайте удары руки: "1,2,3,4,5,6,7... 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11". Когда научились стучать ритм, то от 1 до 7 удара вы делаете

вдох, далее от 1 до 11 удара вы делаете выдох. Сперва будет сложно дотягивать выдох до 11. Старайтесь, тогда обязательно получится. Научитесь дышать спокойно под этот ритм, без напряжения. Если вдруг от выполнения техники начинает кружиться голова, значит, вы слишком активно и глубоко дышите, исправьте это, дышите спокойно.

Пример аутотренинга

Это упражнение выполняется лежа, в помещении, где никто вас не потревожит. Можно включить спокойную медленную музыку, которая вызывает приятные эмоции. Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь и сосредоточьте внимание на своем теле. Начинайте проработку от ступней до макушки головы. Текст аутотренинга произносите медленно и вдумчиво (шепотом или мысленно).

1. Ступни и ноги

Пальцы ног расслабляются. Напряжение уходит. Ступни расслабляются и отдыхают после долгого дня. Все неприятные ощущения в ногах – тяжесть, дискомфорт, уходят. Колени расслаблены. В ногах разливается приятное тепло. Мне приятно и комфортно.

2. Бедра и таз

Мои бедра и таз полностью расслаблены. Я чувствую легкость и свободу. Исчезает тревога и страх. Мои ноги наполняются силой и энергией.

3. Живот

Живот полностью расслаблен. Я больше не чувствую напряжения. Все негативные эмоции исчезают.

4. Грудь и шея

Моя грудь расслабляется. Дыхание ровное и спокойное. Неприятное чувство беспокойства покидает мое тело. Шея расслабляется. Я чувствую покой и гармонию со своим телом.

5. Руки

Мои руки расслабляются. Я чувствую, как тепло разливается по плечам, локтям, кистям рук... Пальцы на руках расслаблены. Я ощущаю приятную тяжесть в руках. Мне дышится легко, и я чувствую себя в полной безопасности.

6. Спина

Моя спина расслабляется. Я больше не чувствую напряжения и скованности. Мне хорошо и приятно.

7. Голова

Голова расслаблена. Я отпускаю все негативные мысли и чувствую покой. Затылок расслаблен. В нем нет напряжения. Мой лоб расслаблен. Тревога и негатив навсегда покидают мое тело.

8. Лицо

Лицевые мышцы расслаблены. Веки расслаблены. Глаза отдыхают. Расслаблены щеки и рот. Я чувствую легкое, приятное покалывание. Все мое тело находится в покое и гармонии. Я отпускаю стресс, негатив и

неприятные мысли. Они больше не имеют
надо мной власти.

**Чем бы вы не занимались во время
самоизоляции, главное берегите себя и свое
здоровье.**

педагог-психолог МАОУ « Викуловская СОШ №2»
Т.Н. Самойлова