

## Самоизоляция. К выходу готовы!



На данный момент уровень заболеваемости остаётся еще высоким. Длительность ограничений зависит от нашей дисциплины.

*Ограничения через некоторое время будут снимать. Это может оказаться для многих людей стрессом. Чтобы процесс возвращения в социум прошел мягко и безболезненно, придерживайтесь следующих рекомендаций:*

1. *Удержитесь от посещения мест большого скопления людей* (магазинов, кинотеатров, торговых центров, ресторанов, выставок и т.п.), соблюдайте социальную дистанцию. Сходите на пикник семьей, увидьтесь с друзьями и родными в парке, сквере, дома.
2. *Избегайте перенасыщения общением.* Важно сохранить баланс и оставить время для того чтобы побыть наедине с собой.
3. *Высыпайтесь.* Во время стадии глубокого сна активно идет процесс регенерации организма, эмоциональный фон стабилизируется, уровень стрессоустойчивости возрастает.
4. *Прислушивайтесь к себе и избегайте перенапряжения.* Равномерно распределяйте нагрузку. Гиподинамия действует угнетающе на психику человека и организм в целом. Уделяйте внимание спорту и физической нагрузке. Прогулки на свежем воздухе помогут вернуть себя в форму и улучшить эмоциональный фон.



5. *Коммуникативная перестройка.* Ни один гаджет не заменит общения на все 100%. Вернувшись в коллектив, мы столкнёмся с реальными эмоциями людей, которые могли по-разному переживать самоизоляцию. Потребуется проявить чуткость к себе и окружающим, эмпатию, чтобы коммуникация проходила успешно.



Давайте уже сейчас задумаемся о том, сколько хорошего ждёт нас впереди, тем более, что за время самоизоляции мы узнали нечто новое о себе и мире. *Если смотреть с улыбкой в будущее, идти к новым достижениям, то удастся избежать стресса.*



*Остаюсь с вами на связи по электронной почте **golriene@icloud.com***

С уважением педагог-психолог

Дария Владимировна Ицхоки