

## Советы психолога на период самоизоляции:

«Нужно составить расписание дня, которое будет включать некое движение, физическую активность. Многие спортивные центры и индивидуальные тренеры сейчас проводят свои занятия в режиме онлайн бесплатно. Минимум полчаса в день каких-то упражнений, с точки зрения психологии, не важно каких именно, но эти упражнения должны быть, важно продолжать насыщать кровь кислородом. В этот режим также должно входить нормальное расписание еды. Здесь не вопрос набора лишнего веса или эстетики, здесь вопрос опять же психического состояния человека. Если люди начинают питаться быстрыми углеводами, это плохо сказывается на работе мозга, на утомляемости. Еще важен нормальный отход ко сну. Психологи, сомнологи, врачи давно говорят, что здоровому взрослому человеку нужно 7-9 часов сна и, желательно, в темное время суток. А обилие бесплатных сериалов, обсуждений в интернете сейчас очень способствуют сбою режима. В общем, нужно соблюдать простые правила. Еще советую чаще проветривать помещение, не переедать на ночь, не брать в постель гаджеты, или, как минимум, переключать их в ночной режим. Это важные точки для сохранения здоровья, в том числе психического», – советует она.

При этом психолог не отрицает, что сбавить привычные обороты активности человеку необходимо. И это, по ее словам, естественно, так как все мы находимся сейчас в стрессовой ситуации, каждый по разным причинам.

«У нас много появилось свободного времени. И решение, чем себя занять, здесь с психологической точки зрения, есть несколько важных моментов. Во-первых, человеку важно отдыхать. Это рекомендация для тех, у кого сейчас сохранилась работа. Очень важно не забывать отдыхать и разграничивать пространство. Переутомляемость ведет к снижению эффективности. Для тех же, у кого пропала работа, важно сохранять разумную занятость. Нужно давать своему мозгу нагрузку. Бесцельное существование приводит к психологическим сложностям, так как у человека возникает ощущение бессмысленности того, что происходит. Может возникать чувство вины, из-за того, что он не делает ничего важного. Если нет работы, надо найти пути развития. При этом не надо строить планы, что вы выучите пять иностранных языков и приведете себя в идеальную форму, оценивайте свои реальные силы. Помните, что мы все находимся в стрессе, а когда у человека стресс, у него меньше сил. Можно снизить обороты, но главное, заботиться о себе», – объясняет психолог.

Ранее клинический психолог, преподаватель Московского института психоанализа Наталья Ошемкова, посоветовала остающимся дома россиянам отвлекаться от темы коронавируса.