**Министерство образования и науки РФ**[**опубликовало**](https://www.minobrnauki.gov.ru/ru/press-center/card/?id_4=2504)**индивидуальные психологические рекомендации в условиях эпидемии коронавируса COVID-19 – о том, как не паниковать, справиться с негативными переживаниями, и какие меры профилактики помогут избежать проблем с физическим и психологическим благополучием в условиях социальной изоляции.**

**Рекомендации, как не паниковать из-за неопределенности будущего:**

1. Создайте каждодневные ритуалы, простые повторяющиеся действия, которые структурируют день (зарядка, прием пищи, мытье рук по расписанию, чтение книг в определенное время и пр.). Составьте **свой режим дня** и следуйте ему. Если справились – поощрите себя чем-то приятным – просмотром любимого кино или сериала, игрой, прогулкой, разговором по телефону с подругой или другом и т.п.

2. Стройте **планы** и создавайте **списки**: на один день, на неделю. Придерживайтесь привычного распорядка дня, даже если работаете из дома. В планах и списках попробуйте что-то немного менять, например, увеличить физическую нагрузку на зарядке. Создайте себе цели и идите к ним постепенно, руководствуясь принципом, что «слона невозможно съесть сразу, его можно съесть только по кусочкам».

3. Сделайте список ваших **личных мер против угрозы эпидемии**: мытье рук, проветривание помещения, дезинфекция поверхностей (например, дверных ручек). Отмечайте галочками, что удалось сделать. Это вернет чувство контроля над своей жизнью и объективное влияние на ситуацию в рамках зоны вашей ответственности. Вы делаете то, что можете и то, что должны делать.

4. Запаситесь едой **на небольшое время** (порядка 10-14 дней), больше вряд ли необходимо! Продукты совершенно точно будут доступны и дальше, если каждый будет вести себя разумно и ответственно. Даже при серьезных карантинах походы граждан по магазинам при условии соблюдения личной техники безопасности (маска, перчатки, минимизация касания лица руками и т.п.) не запрещаются. Учтите, что потреблять еды люди больше не станут, а правительства уже научились контролировать основные дефициты.

5. Снизьте потребление информационных материалов, нагнетающих панику – из соцсетей, газет, телевизора. Не смотрите **эмоционально нагруженные материалы**. Они ориентированы на манипуляцию вашим вниманием и стимулирование ярких и чаще всего негативных переживаний. Чаще всего они не соответствуют реальности и являются материалами «желтой» прессы, которая желает одного – завладеть вашим вниманием для продажи рекламы. Для привлечения внимания у них целый арсенал средств манипуляции. Например, заголовки: «От нас долго скрывали универсальное средство излечения тяжких болезней. И вот кто это делал все эти годы…»

6. **Оцените ресурсы**, которыми вы располагаете: деньги, навыки, имущество, поддержка родственников и друзей. Составьте список «активов», план А и план Б на случай, если пандемия затянется. Выпишите, что вы умеете, кто сможет вам помочь, хотя бы временно, из-за чего именно вы чувствуете себя в опасности и как можно подстраховаться заранее.

7. Представьте, как может выглядеть ваша жизнь через год. Через два или три. Мечтайте. **Стройте планы**. Это важно для поддержания самочувствия и контроля над жизнью. Все равно мы будем жить. Как именно – это наш выбор.

**Как совладать с негативными переживаниями из-за социальной изоляции:**

Поддерживайте онлайн-связь со своими друзьями и семьей. Подготовитесь к проведению времени дома, продумайте, чем займете себя и, в случае необходимости, детей:

1. Попросите у учителей план домашних заданий на самостоятельное изучение. Попросите учителя подсказать как лучше осваивать ту или иную тему, выполнять задание.

2. Запаситесь бумажными или электронными**книгами**. Чтение – великая вещь, которая поможет вам узнать мир лучше, отвлечься от суеты.

3. Оплатите заранее интернет, чтобы смотреть любимые **фильмы**. Составьте список того, что вы хотели, но не успели посмотреть.

4. Подумайте о **новом хобби** (например, освойте настольные игры). Многие из них не требуют никаких особых ресурсов.

5. Организуйте **группы в онлайне** для обсуждения интересных тем, совместного просмотра фильмов, взаимной поддержки.

6. Обязательно поддерживайте **физическую активность**, можете включать онлайн-связь с друзьями и делать зарядку вместе.

7. Найдите новых знакомых, увлеченных тем, что вы хотите освоить: спорт, приготовление еды, монтаж фото и видео и другого. Может быть, это то самое время, чтобы освоить то, что вы до сих пор откладывали.

**Рекомендации по профилактике проблем с физическим благополучием из-за социальной изоляции:**

1. Ведите **здоровый образ жизни**: регулярный достаточный сон, разнообразие деятельности, отказ от употребления алкоголя, курения, психоактивных веществ.

2. **Двигайтесь**. Если у вас есть возможность выходить в безлюдное пространство и гулять в одиночестве (или с собакой) – делайте это. Если вы не можете выйти – уроки фитнеса, йоги и обычная физкультура – все поможет. Работаете сидя? Заводите таймер и вставайте со стула каждые минут 40, приседайте или попрыгайте. Используйте любую возможность для регулярного движения.

3. Если вы сомневаетесь, что в режиме самоизоляции можете обеспечить себе сбалансированное питание, пейте витамины.

**Рекомендации по профилактике проблем с психологическим благополучием из-за социальной изоляции**

1. Используйте любые **практики релаксации**, чтобы снизить стресс и беспокойство (медитации, практики осознанности, дыхательная и телесная гимнастика). Используйте подручные приложения и гаджеты для этого, если хотите.

2. Применяйте техники работы с иррациональным мышлением и катастрофизацией с помощью юмора и рациональных аргументов.

3. Учитесь, **осваивайте новое**. Если вы давно хотели пройти онлайн-курс, но не было времени, то сейчас оно наступило. Вспомните о своих хобби – рисуйте, танцуйте, пишите рассказы о том, как переживаете пандемию. Творчество и обучение – отличный способ вернуть себе контроль над жизнью.

4. **Наводите порядок** – дома, в документах, семейных архивах фотографий – то, на что всегда не хватает времени.

5. Организуйте себе **личное пространство и время**. Даже если вы живете не один (одна), договоритесь с близкими, что у каждого должно быть хотя бы 15-20 минут в день, которые он(а) может провести наедине с самим собой, за чашкой кофе, книгой или сериалом.

6. Используйте **техники** совладания с тревогой и паникой: дышите, наблюдайте за собой и за тем, что происходит в теле как бы со стороны, ждите, когда состояние ослабеет и совсем уйдет.

7. Признайте за собой право бояться и тревожиться. В экстремальных ситуациях это нормально. Выпишите свои страхи. Оцените их на объективность. Отделите те, с которыми можно справиться реальными действиями (ухудшением экономической ситуации в семье, ухудшением здоровья и т.п.), от субъективных («карантин продлится вечность», «жизнь никогда не будет прежней» и пр.). Если любите рисовать, рисуйте свои иррациональные страхи, пишите о них рассказы, ведите дневник.

8. Организуйте **группу поддержки** из друзей, с которыми можно делиться своими тревогами. Разделенная эмоция ослабевает.

9. Отмечайте **хорошее в каждом дне**, пусть самое минимальное. Разговор с другом/подругой, чтение интересной книги, зарядка, игра с детьми, красивый закат из окна, запах ароматической свечи – все годится для такого списка в конце дня.

10. Позаботьтесь о более слабых, если они есть возле вас: одиноких стариках, которым можно занести продукты, чтобы они не выходили, матерях-одиночках. Поддержите фонды, которые помогают пережить пандемию. Это то, что вы можете сделать, чтобы весь социум стал устойчивее.

11. Стремитесь к чистоте – чаще мойте руки, стирайте и гладьте белье, и подталкивайте к этому других.