

**Рекомендации о том, как сохранять душевное равновесие в ситуации пандемии и связанной с ней изоляцией.**

1. Вы тревожитесь\боитесь\злитесь\печалитесь? Это нормально. Не ругайте себя. Важно признать свои чувства. Также, важно понять, что именно вас тревожит, можно выписать все страхи, чтобы понять, что делать дальше.
2. В тревожной ситуации важно вернуть себе контроль. Для этого, в первую очередь, отделить то, что мы можем контролировать, от того, что не можем. И сосредоточиться на том, что в наших силах.
3. Когда начинаете волноваться о других, вспомните, что конкретно сейчас вы можете для них сделать, и сделайте это. Скорее всего, это значит остаться дома, общаться с близкими удаленно, помочь тем, кто рядом, в первую очередь, сохраняя спокойствие.
4. Когда волнуетесь за себя, подумайте, что вы можете конкретно сделать. Сосредоточьтесь на краткосрочных планах и делах, которые отвечают вашим ценностям. Сделайте простое действие с понятным результатом. Например, помойте посуду.
5. Контролировать можно прежде всего, свое время. Выделите особое время на панику, поставьте будильник. Когда он прозвенит, снова занимайтесь своими делами.
6. Ограничьте чтение новостей до 10 минут раз в день.
7. Информацию собирайте только с официальных источников, относитесь критично к статьям, которые написаны излишне эмоционально и нагнетают панику.
8. Поддерживайте общение с друзьями и близкими, но удаленно. Придумайте забавные способы провести время вместе онлайн.
9. Соблюдайте режим работы и отдыха, особенно на удаленной работе. Пишите планы, отмечайте успехи, ставьте будильники, не забывайте о еде.
10. Договоритесь с семьей об общем расписании, распределении домашних дел, времени вместе и врозь.
11. Пропишите план действий при разных вариантах развития событий. Договоритесь заранее, что каждый из семьи делает, если кто-то заболит.
12. Поищите внешние ресурсы: кто может вам помочь, с кем можно поговорить.

**Чек-лист хорошего самочувствия:**

1. Удовлетворены ли базовые потребности: еда, сон, физическая активность, гигиена, своя территория?
2. Достаточно ли для вас социальная активность. Нужно ли увеличить \ уменьшить ее?
3. Помогает ли вам режим дня справляться с ситуацией? Довольны ли вы тем, как распределяется ваше время?
4. Принимаете ли вы, что реальность изменилась?
5. Помните, все чрезвычайные ситуации конечны. И эта тоже пройдет.

Задать вопрос по нашей работе или обратиться за помощью Вы можете через наш сайт <http://cppmosp.kalin.gov.spb.ru> или группу Вконтакте <https://vk.com/cpmsskalin>.

Берегите себя и будьте здоровы!