

- С психологической точки зрения правильно говорить и воспринимать этот период не как «возвращение» к чему-то, а как новый этап, с новыми возможностями, и, возможно, новыми трудностями. И, безусловно, некоторые адаптируются быстрее, другие медленнее, однако, важно осознавать, что это процесс, который займет некоторое время, переход от периода изоляции к размеренному ритму жизни будет постепенным, и важно отнестись к нему осознанно и планомерно.
- Понимание некоторых особенностей этого периода, бережное отношение к себе, внимание к близким, постепенность в постановке задач и реализации планов – основа сохранения психологического комфорта.

**С КАКИМИ СОСТОЯНИЯМИ ВЫ МОЖЕТЕ СТОЛКНУТЬСЯ В ПРОЦЕССЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ К ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ? ЧТО ДЕЛАТЬ И ЧЕГО ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ?**

# СЛОЖНОСТИ АДАПТАЦИИ

## Как проявляется

- ощущение фрустрации. Кажется, что появилась перспектива возвращения возможностей в полном объеме (прогулки, свободное перемещение и пр.), однако, с учетом поэтапного снятия ограничительных мер это не происходит так быстро, как хотелось бы;
- чувство беспомощности и дискомфорта;
- раздражение или нарастающее напряжение при необходимости снова изменить режим дня;
- сложности в восстановлении очных социальных контактов (например, с трудовым коллективом, знакомыми и пр.).

## Что делать?/Что не делать

- начинайте планировать свои действия заранее;
  - постарайтесь сосредоточиться на том, что уже доступно;
  - составляйте план на день, а когда ситуация станет стабильнее – составляйте план на более продолжительный период. Важно составлять реалистичные, выполнимые планы;
  - подумайте, чем Вы могли бы заняться после полного снятия ограничительных мер;
  - обязательно обсудите и согласуйте план своих действий с близкими.
- 
- не торопитесь, будьте последовательны;
  - не стройте невыполнимых планов. Планы должны соответствовать реальным возможностям;
  - будьте готовы корректировать план под влиянием меняющейся ситуации.

# ГЕНЕРАЛИЗОВАННАЯ (ОБЩАЯ) ТРЕВОГА

## Как проявляется

- возрастающая раздражительность, в том числе на фоне общей усталости;
- неспособность сосредоточиться на чем-то конкретном, отвлечься от тревожных мыслей;
- ощущение неконтролируемого беспокойства, резкие перепады настроения;
- в моменты переживания могут быть неприятные физиологические ощущения (например, сильного сердцебиения, учащенного дыхания или неспособности сделать глубокий вдох, чувство тяжести в груди, дрожь в руках, ощущение общего мышечного напряжения).

## Что делать?/Что не делать

- сформулируйте, конкретизируйте, что именно тревожит Вас больше всего;
  - проанализируйте насколько причина Вашей тревоги опасна именно для Вас;
  - продумайте, что конкретно Вы можете предпринять, чтобы снизить возможные риски;
  - расставьте приоритеты в «неотложных» делах;
  - включите в режим дня физическую нагрузку, время для занятий, которые позволят переключить внимание.
- 
- важно не додумывать и не фантазировать, делайте выводы на достоверной информации;
  - не отступайте от намеченного плана и последовательности дел на день.

# СИТУАЦИОННАЯ ТРЕВОГА

## Как проявляется

- оценка конкретной ситуации как опасной, неприятной, волнительной, пугающей (например, выход из дома, страх за собственное здоровье и здоровье близких и пр.);
- стремление к избеганию пугающих ситуаций либо мыслей о них, откладывание важных дел на потом;
- может проявляться возрастающее раздражение, беспокойство при мыслях о волнующей ситуации.

## Что делать?/Что не делать

- сформулируйте, что конкретно вызывает тревогу;
  - при возможности проговорите, что именно тревожит (с близкими, друзьями или специалистом);
  - продумайте, что Вы можете предпринять сейчас, чтобы справиться с волнующей Вас ситуацией;
  - продумайте последовательный план действий, которые помогут изменить тревожную ситуацию. План должен быть реалистичным, выполнимым, а необходимые шаги к решению по силам лично для Вас. Начинайте с простых шагов и двигайтесь поэтапно.
- 
- не стоит думать о тревожащей ситуации так, как будто она уже произошла;
  - не стоит «держать в себе» то, что тревожит;
  - не стоит полностью погружаться в мысли о тревожащей ситуации.

# МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ

## Как проявляются

- нарастающее напряжение по отношению к членам семьи, потребность в снижении частоты контактов с ними, вплоть до полного отказа;
- нехарактерные и часто повторяющиеся эмоциональные вспышки (крики, слезы, брань, ссоры);
- острая необходимость в уединении и покое;
- раздражение, агрессивность, несдержанность;
- потребность в незамедлительном разрешении ситуации.

## Что делать?/Что не делать

- локальные (ситуационные) конфликты, возникающие время от времени, нормальны для каждой семьи. За период нахождения в изоляции была возможность выработать приемы, которые помогают справляться именно Вам – взять паузу, сделать дыхательные упражнения, пошутить и пр. Эти приемы останутся полезными и в дальнейшей жизни, продолжайте использовать их;
- возможно, что за время нахождения в изоляции, Вы осознали, что что-то в отношениях с Вашими близкими происходит неправильно и это не из-за конкретных ситуаций, а касается отношений в целом. Время выхода из изоляции – это время, когда можно подумать о том, как решить эти проблемы;
- если Вы ощущаете необходимость в изменении качества отношений в целом, постарайтесь выделить отдельное время для обсуждения ситуации в спокойной обстановке. В разговоре важно сохранять уважение друг к другу, чтобы каждый мог быть услышанным;
- обязательно обсудите с близкими – выходя из карантина необходимо учитывать интересы всех членов семьи, тогда этот процесс не будет поводом для конфликта;

Помните, что при ослаблении ограничительных мер, появляется возможность очно обратиться за помощью специалистам.

- 
- не стоит оставлять без внимания возникновение негативных эмоций;
  - постарайтесь не привносить прошлые обиды в решении конкретной ситуации;
  - не замыкайтесь на общении только с членами своей семьи. В такой ситуации важно иметь возможность общения с «внешним миром»;
  - постарайтесь не принимать окончательных решений, находясь в состоянии эмоционального возбуждения (гнева, раздражения и пр.).

# ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРЕОДОЛЕТЬ ЭТОТ ПЕРИОД

- в сегодняшней ситуации есть преимущество – сейчас у Вас есть информация о последовательности и временных периодах отмены ограничений;
- структурирование времени помогает;
- сохраняйте привычную активность;
- помощь тому, кто нуждается позволяет почувствовать себя нужным и отвлечься от повседневных тревог;
- ответьте себе на вопрос: «Что я почерпнул для себя из этого опыта?» Обратить внимание на полученные уроки и сделать выводы на будущее всегда полезно;
- не забудьте поблагодарить своих близких;
- здоровый образ жизни помогает лучше себя чувствовать эмоционально и физически, укрепляет иммунитет;
- старайтесь поддерживать хорошее настроение, оптимизм и душевное равновесие;
- общайтесь, оставайтесь на связи с близкими людьми;
- помните о мерах профилактики;
- не стесняйтесь обращаться за помощью, если Вам это необходимо.