

## Рекомендации «Самоизоляция с комфортом»

**Чтобы избавиться от отрицательных эмоций и плохого настроения, вам необходимо ознакомиться с данной памяткой.**

Ваш комфорт во время  
самоизоляции зависит  
от определенных  
показателей

### 1. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Проблемы	Рекомендации для устранения проблем
<b>Нарушение биологического режима</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сон в среднем у взрослого человека должен составлять 7-9 часов. У подростков – 8-11 часов.</li><li>2. Перед сном необходимо проветривать помещение (18-20°C).</li><li>3. Необходимо ложиться спать в одно и то же время.</li><li>4. Есть и пить не позднее 2 часов перед сном.</li><li>5. Перед сном необходимо принять душ, почистить зубы.</li><li>6. Не используйте гаджеты за час до сна.</li><li>7. Используйте продуктивно активные часы работы. Старайтесь днем не спать, так как это может нарушить ваш ночной сон. Именно ночью организм обновляется.</li></ol>
<b>Нарушения правильного питания</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Так как в изоляции человеку не хватает нахождения свежем воздухе, воздействию солнечных лучей, то необходимо в пищу принимать больше овощей и фруктов.</li><li>2. Больше пейте воды (6-8 стаканов в день).</li><li>3. Соблюдайте режим питания. Необходимо кушать через каждые 3-часа. Основные 3 приема пищи: завтрак, обед и ужин.</li><li>4. Старайтесь исключать жирную пищу.</li></ol>
<b>Низкая физическая активность</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Старайтесь выделять по 10-15 минут на физические упражнения. Они необходимы для поддержания здоровья и хорошего сна.</li></ol>

## 2. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Проблема	Рекомендации для устранения проблем																																
<p><b>Низкий уровень самодисциплины</b></p>	<p>1. обязательно ставьте цели. Определенно ставьте цели на день. Пример: «Сегодня я должна сделать:...».</p> <p>2. Старайтесь концентрироваться на выполнении задач, меньше отвлекайтесь на постороннее (гаджеты, телевизор).</p> <p>3. Используйте правило «пяти минут». Обещайте себе в течение всего пяти минут заниматься делом, которое кажется вам сложным и скучно. Кстати, потом вы заметите, что это дело затягивает.</p> <p>4. Доводите дело до конца.</p> <p>5. Придумайте себе ритуал, например – зарядка, контрастный утренний душ.</p> <p>6. Полюбите порядок</p>																																
<p><b>Отсутствие управления временем</b></p>	<p>Заведите блокнот, а лучше всего откройте заметки и напоминания в телефоне. Составьте расписание своего дня. Это поможет вам продуктивно провести день. После каждого завершенного дела ставьте сбоку пометку.</p> <div style="background-color: #ffffcc; padding: 10px; border: 1px solid black; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">ПЛАН НА ДЕНЬ</p> <p style="text-align: right; color: red; font-weight: bold;">" 23 " 06 2015</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">№</th> <th style="width: 15%;">Время</th> <th style="width: 60%;">Сделать (Запланировано)</th> <th style="width: 20%;">Сделано</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td><b>Сделать что-нибудь</b></td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td><b>Помыться</b></td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td><b>Сделать что-нибудь</b></td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td><b>Помыться</b></td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td><b>Сделать что-нибудь</b></td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td><b>Помыться</b></td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em; margin-top: 5px;">rebat.com</p> </div>	№	Время	Сделать (Запланировано)	Сделано			<b>Сделать что-нибудь</b>	<input checked="" type="checkbox"/>			<b>Помыться</b>	<input checked="" type="checkbox"/>			<b>Сделать что-нибудь</b>	<input checked="" type="checkbox"/>			<b>Помыться</b>	<input checked="" type="checkbox"/>			<b>Сделать что-нибудь</b>	<input checked="" type="checkbox"/>			<b>Помыться</b>	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
№	Время	Сделать (Запланировано)	Сделано																														
		<b>Сделать что-нибудь</b>	<input checked="" type="checkbox"/>																														
		<b>Помыться</b>	<input checked="" type="checkbox"/>																														
		<b>Сделать что-нибудь</b>	<input checked="" type="checkbox"/>																														
		<b>Помыться</b>	<input checked="" type="checkbox"/>																														
		<b>Сделать что-нибудь</b>	<input checked="" type="checkbox"/>																														
		<b>Помыться</b>	<input checked="" type="checkbox"/>																														
			<input type="checkbox"/>																														

### 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Проблемы	Рекомендации для устранения проблем
<p>Эмоциональное состояние «страх»</p>	<h2 data-bbox="836 304 930 344">Страх</h2> <p data-bbox="836 365 1410 409">Страх – это эмоция, которая оберегает нас от рискованных, опасных поступков, его время от времени испытывает каждый человек.</p> <p data-bbox="836 427 1321 450"><b>Как помочь другому человеку, если он испытывает страх:</b></p> <ul data-bbox="836 472 1337 857" style="list-style-type: none"><li>• Не оставляйте человека одного, страх тяжело переносить в одиночестве.</li><li>• Если страх настолько силен, что буквально парализует человека, то можно предложить ему сделать несколько простых приемов. Например, задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном дыхании.</li><li>• Другой прием основан на том, что страх – это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность, поэтому можно предложить человеку просто интеллектуальное действие. Например отнимать от 100 по 7.</li><li>• Когда острота страха начинает спадать, поговорите с человеком о том, чего он боится, но не нагнетая эмоции, а давая возможность человеку выговориться. Скажите ему, что страх в такой ситуации – это нормально.</li></ul> <p data-bbox="836 871 943 893">@zozhnik_ru</p>  <p data-bbox="817 949 1075 972"><b>Как помочь себе при страхе:</b></p> <ul data-bbox="817 990 1430 1182" style="list-style-type: none"><li>• Если вы находитесь в состоянии, когда страх лишает способности думать и действовать, то можно попробовать применить несколько простых приемов. Например, это могут быть дыхательные или физические упражнения.</li><li>• Попытайтесь сформулировать для себя и проговорить вслух, что вызывает страх.</li><li>• Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми – высказанный страх становится меньше.</li><li>• При приближении приступа страха можно сделать несколько дыхательных упражнений.</li></ul> <p data-bbox="817 1198 1046 1220"><b>Недопустимые действия:</b></p> <p data-bbox="817 1238 1102 1429">Даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый, то не нужно пытаться убедить в этом человека фразами: “Не думай об этом”, “Это ерунда”, “Это глупости”. Когда человек находится в таком состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен.</p> <p data-bbox="817 1444 932 1467">@zozhnik_ru</p> 

## Эмоциональное состояние «тревога»

### Тревога

Состояние тревоги может длиться долго, вытягивая из человека силы и энергию, лишая его возможности отдыха, парализуя способность действовать.

#### Как помочь человеку (или себе) при тревоге:

- При тревожной реакции очень важно постараться “разговорить” человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае возможно, что человек осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх. А со страхом справиться проще, чем с тревогой.
- Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. Тогда можно проанализировать, какая информация необходима, когда и где ее можно получить, составить план действий.
- Самое мучительное переживание при тревоге – это невозможность расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли, поэтому можно предложить человеку сделать несколько активных движений, чтобы снять напряжение, а еще лучше вовлечь его в продуктивную деятельность.



@zozhnik\_ru

## Эмоциональное состояние «агрессия и истерика»

#### Недопустимые действия:

- Не оставляйте человека одного.
- Не убеждайте его, что тревожиться незачем, особенно, если это не так.
- Не скрывайте от него правду о ситуации или плохие новости, даже если с вашей точки зрения это может его расстроить.

### Агрессия

Агрессивная реакция или гнев, злость – бывают нескольких видов: вербальная (когда человек высказывает слова угрозы) и невербальная (человек совершает агрессивные действия).

#### Как помочь другому человеку в гнев:

- Разговаривайте с человеком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи.
- Важно говорить тише, медленнее и спокойнее, чем человек, который испытывает гнев.
- Обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации.



@zozhnik\_ru

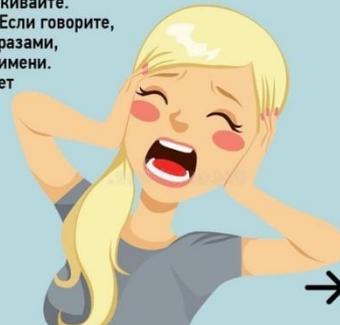
## Эмоциональное состояние «печаль и грусть»

### Истерика

Истероидная реакция – это один из способов, с помощью которой наша психика реагирует на экстремальные события. Эта реакция очень энергозатратна и обладает свойством заражать окружающих.

#### Как помочь другому при истерике:

- Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себя.
- Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте.
- Меньше говорите сами. Если говорите, то короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени.
- После истерики наступает упадок сил, поэтому необходимо дать человеку возможность отдохнуть.



@zozhnik\_ru

#### Как помочь себе при агрессии:

- Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку.
- Дайте себе физическую нагрузку.

#### Недопустимые действия при агрессии:

- Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой.
- Гнев – это выражение эмоциональной боли на «ненормальные» обстоятельства.
- Не старайтесь переспорить или переубедить человека, даже если считаете, что он не прав.
- Не угрожайте и не запугивайте.



@zozhnik\_ru

### Слезы

Плач – это реакция, позволяющая в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции.

#### Помощь пострадавшему:

- Нужно дать этой реакции состояться. Но находиться рядом с плачущим и не пытаться помочь ему – тоже неправильно.
- Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и переживаете. Можно просто держать человека за руку, иногда протяннутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.
- Важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах.
- Если вы видите, что реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения человеку, можно предложить выпить ему стакан воды – это известное и широко используемое средство.
- Можно предложить человеку сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании, вместе с ним заняться каким-нибудь делом.



@zozhnik\_ru

#### Помочь себе при плаче:

- Если вы плачете, не нужно сразу стараться успокоиться, “взять себя в руки”. Нужно дать себе время и возможность выплакаться.
- Однако, если вы чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то необходимо выпить стакан воды, после чего медленно, но неглубоко дышать, концентрируясь на своем дыхании.

#### Недопустимые действия:

- Не нужно пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать.
- Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.



@zozhnik\_ru

### Отсутствие положительных эмоций

1. Старайтесь смотреть вместе с семьей добрые положительные, фильмы. Слушайте позитивную музыку.
2. Настраивайте себя на хорошее. Например, говорите смотря на себя в зеркало: «Все наладится, все будет хорошо».
3. Наслаждайтесь жизнью и живите «здесь и сейчас».
4. Займитесь любимым делом: рисование, вышивка, чтение книг.
5. Избегайте чтения новостей о коронавирусе. Как говорится «Чем меньше знаешь, тем крепче спишь».
5. Соблюдайте все рекомендации врачей и самоизоляцию. Страх это нормально, но нужно себя ограничивать от излишней тревоги. Не стремитесь контролировать всё! Занимайтесь собой. Пандемия – временная трудность и настраивайте себя, что все скоро закончится.
6. Родителям стараться говорить правду о вирусе ребенку, но не погружаться в длительное обсуждение данной ситуации.
7. Создавайте дома уютную, теплую обстановку. Относитесь друг к другу бережно с заботой.

#### 4. ТРУДОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Проблема	Рекомендации для устранения проблем
Отсутствие интереса ко всему	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Работа – очень эффективный способ отвлечься от грусти, скуки. Если вы учитесь дистанционно – старайтесь следовать рекомендациям учителей и с помощью управления временем распределите часы так, чтобы учебное время совпадало с продуктивными часами (8.30-14.00). Не забывайте делать перерывы. Время 1 урока за компьютером не более 15 минут.</li><li>2. Соблюдайте за чистотой рабочего места, а также создавайте уют дома. Уют повышает настроение!</li><li>3. Не отдавайте все время работе. Делу время, а потехе час. Устраивайте себе небольшой отдых.</li></ol>
Потеря работы	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ищите работу в тот же день, когда потеряли.</li><li>2. Продолжайте заниматься любимым делом.</li><li>3. Сохраняйте прежний ритм жизни.</li><li>4. Возьмите некоторые обязанности по дому на себя, чтобы не замыкаться и избегать конфликтов с близкими людьми.</li><li>5. Верьте в себя!</li></ol>

#### 5. КОММУНИКАТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Проблема	Рекомендации для устранения проблем
Чувство одиночества	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Позвоните своему близкому человеку. Поговорите, обсудите какую-либо тему. Вы должны знать, что вы не один! Ваша поддержка нужна семье и друзьям.</li><li>2. Старайтесь избегать личных встреч.</li><li>3. Используйте для общения конференцсвязи.</li></ol>
Конфликтность	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Избегайте ссор.</li><li>2. Во время говорите себе стоп, если у вас начинается приступ агрессии.</li><li>3. Говорите больше о своих чувствах, тревоге своим близким людям.</li></ol>