**Психологическая подготовка к выходу из самоизоляции.**

* **В первую очередь**, важно понимать и принимать, что все люди сейчас находятся в состоянии тревожности из-за нарушения привычного уклада жизни, вынужденного длительного нахождения в замкнутом пространстве, страхе за свою жизнь и неизвестности перед будущим. Это состояние изменяет поведение человека, его реакции. Он может стать более конфликтным, раздражительным – все это ведет к напряжению в отношениях с семьей, коллегами, друзьями. Поэтому важно не держать свои страхи и переживания в себе. В конструктивной форме ими можно и нужно делиться с родными, друзьями. Если же есть ощущение, что подобное состояние мешает качеству жизни – необходимо обратиться к психологу.
* Также необходимо понимать, что в ситуации самоизоляции страдают не только взрослые, но и дети, и подростки. Их мир изменился. Нет возможности привычного общения со сверстниками, свободного времяпровождения после уроков, да и дистанционное обучение для многих является стрессом. Родителям важно обсуждать с детьми их переживания, находить возможность для интересного для всех совместного времяпровождения.
* Снизить уровень стресса подросткам поможет общение в социальных сетях и мессенджерах, занятия спортом дома и на улице, благо это разрешено, участие в волонтерских проектах, а также возможность овладеть новыми знаниями и умениями - выучить иностранный язык, например.
* Абсолютно для всех важно не расслабляться, не менять сильно режим и распорядок дня, иначе выход из самоизоляции в «обычную жизнь» станет трудным. Это касается времени подъёма, отхода ко сну, пищевых привычек, уборки, гигиены.
* Основная задача человека после длительной самоизоляции — успешно выйти из длительного периода отсутствия физической и умственной активности, которые могут ухудшить работу организма и психики.
«Надо бороться с остатками этого состояния, взбодриться, запланировать мероприятие, которое могло бы активизировать человека физически: поход, поездку, активное взаимодействие, где вы могли бы активизировать свои ресурсы и возможности»- считают медики и психологи.
* Серьезную нагрузку на психику вызывает и необходимость возвращаться к стандартным рабочим процессам, от которых многие могли отвыкнуть в период самоизоляции. Для комфортного вхождения в рабочий ритм необходимо постепенно начать готовиться к нему уже сейчас.
«Выход на самоизоляцию и меньшая активность в работе привели к тому, что нарушились производственные связи и алгоритмы, произошла растренировка человека в профессиональной деятельности и личном общении. Поэтому нужно все это восстанавливать», — отмечают врачи.
* В личных отношениях, сейчас нужно произвести «инвентаризацию» людей, узнать, кто где находится, что произошло у них, обсудить совместные планы.
* Основным риском для психического и физического здоровья в период самоизоляции является гиподинамия — длительное отсутствие движения.
- «Мы имеем довольно продолжительную реакцию гиподинамии. Это приводит к ослаблению всех систем, которые связаны с мышцами — опорно-двигательный аппарат и сердечно- сосудистая система. Это и изменение режима бодрствования и сна, что приводит к довольно серьезным изменениям в нервной системе», — считают психиатры.
- У человека происходят перепады давления, нарушается пищеварение и появляется целый комплекс проблем, которые обозначаются как психосоматические. Ситуацию тут могут усугублять проблемы с питанием и алкоголем, обостряющиеся у многих во время самоизоляции.
* Человек запуган, он находится в тревоге, если человек тревожно-мнительный, то он сразу начинает заболевать, если человек склонен к рациональному мышлению, то он находится в растерянности.
* Важнейшим фактором стресса, является и неопределенность у многих в отношении работы.
* Необходимо соблюдать режим в самом широком смысле слова. Если человек будет выходить из дома после долгого режима карантина, то возможен стресс, агрессия. Любая агрессия — это повышение тонуса организма.
* После длительной гиподинамии людям будет в принципе трудно двигаться, ходить, они будет быстро утомляться. Все системы организма надо запускать медленно, поэтапно.
* Главное на выходе из карантина — избежать срывов, вызванных длительными ограничениями.
- Уже сейчас надо готовиться к привычной рутине, налаживать сон, возвращаться к физической активности.

 - Изменятся какие-то правила поведения, привычки, ритуалы, например, приветствия и прощания.

 - Наверняка, произойдут изменения и в сфере бытовых услуг – появятся новые правила и ограничения.

 - Людям, которым сложно принимать новое, с ригидным типом мышления и восприятия, в первое время может быть сложно. И тут важно не зацикливаться на проблеме, не концентрироваться на плохом, пугающем, а искать положительные стороны. Ведь известная поговорка «если не можешь изменить ситуацию, измени своё отношение к ней» сейчас и в будущем как нельзя кстати.

 - В общем делать надо то, что надо делать всегда, следить за конфликтами в семье, не эскалировать их, следить за личным пространством, границами.