**Кабинет медико-социальной психологической помощи.**

**Самоизоляция без тревог.**

В период самоизоляции, карантина, мы сталкиваемся с рядом проблем: как не заболеть, не поддаться панике, ужиться всей семьей в одной квартире, постоянно находясь рядом, и при этом избежать ссор, учесть личное пространство и интересы каждого. Одинокие люди могут столкнуться с усилением чувства тревоги, ненужности, страхом остаться без помощи.

 Как же сохранить свое психическое здоровье и не поддаться панике? Наша психика довольно адаптивна и со временем перестроится к "Новой жизни". Нас пугает не сам вирус, а чувство неопределенности, неизвестности, неуверенности. Постарайтесь быть внимательнее к себе и своим близким. Избегайте погружения в эмоцию тревоги, многие пребывают в стрессовом состоянии из-за тревожных новостей. Не стоит поддаваться панике. Сохраняйте трезвый рассудок. Волноваться и переживать за свое здоровье и здоровье близких, в сложившейся ситуации - нормально! Мы не можем запретить себе думать, это бесполезно, но постарайтесь настроить себя на лучшее, чтобы тревожные мысли не захватили вас целиком. Постарайтесь ограничить потоки информации, которая тревожит и расстраивает вас. Быть в курсе событий или постоянно мониторить все, что есть в интернете на волнующую вас тему - это разные вещи! Не усугубляйте тревожное состояние, внимательно относитесь к информации, пользуйтесь только проверенными источниками. Не верьте всему, что говорят. По возможности меньше времени уделяйте интернету. Если неприятные чувства захватывают вас, постарайтесь переключить внимание с волнующей вас темы, займитесь чем то, что потребует от вас концентрации внимания, выполните физические упражнения, дыхательную гимнастику, медитируйте, слушайте приятную музыку, читайте книги, смотрите фильмы, проведите время с семьей, поиграйте с детьми… и т.д. Постарайтесь настроить себя на лучшее, окружите себя приятными вещами. Старайтесь замечать приятные мелочи. Учитесь расслабляться. Не замыкайтесь в себе, даже если вы переживаете карантин в одиночестве, можно поддерживать общение с приятными вам людьми с помощью телефона, мессенджеров, видеосвязи. Мы не в силах повлиять на происходящее в мире, но мы можем управлять собственным уровнем стресса "Если не можешь повлиять на ситуацию, поменяй свое отношение к ней!". В нашем организме все взаимосвязано и психическое здоровье влияет на физической состояние, как и наоборот, чем больше мы погружаемся в стресс, панику, тревогу, тем слабее наша иммунная система и мы больше подвержены внешним воздействиям. изменив свое отношение к событиям мы снижаем и степень влияния неприятностей на наш организм. Нужно принять мысль, что на ситуацию во всем мире вы повлиять не можете, но вы можете создать комфорт и безопасность для себя и своих близких. Будьте ответственнее, самоизолируйтесь, соблюдайте карантин, меры предосторожности, не стесняйтесь выходить на улицу в маске, перчатках, это уважение к собственному здоровью и к безопасности окружающих.

Не болейте! Берегите себя!