

И самое главное, говорите о своих переживаниях, не держите в себе. Все мы прошли и продолжаем проходить проверку на гибкость и умение адаптироваться к новым обстоятельствам. Разрешите себе испытывать разные эмоции и чувства.

Прежде всего, отношение к снятию ограничений должно быть разумным. Плавный поэтапный выход в социум позволит избежать стресса от резко обрушившихся на человека социальных контактов от которых человек мог отвыкнуть.

Не стоит переоценивать собственные возможности и в физическом плане, даже если кажется, что у вас много энергии и сил. На самом деле, тонус мог снизиться в течение самоизоляции. Кроме того, стоит подготовиться и к перестройке с виртуального общения со своими близкими на настоящее, ведь придется столкнуться вновь с настоящими эмоциями людей, которые могли по-разному переживать самоизоляцию. Это, в свою очередь потребует и сдержанности, и эмпатии по отношению к другим людям.

Дозируйте общение.

Несмотря на то, что все мы соскучились друг по другу, по живым разговорам и объятиям, не стоит сразу наверстывать упущенное общение.

Нам всем нужна мягкая реабилитация, чтобы постепенно войти в прежний ритм. От избыточного общения после долгой паузы может быть интоксикация. Дозируйте коммуникации. Кроме того, после долгой изоляции и принятых мер предосторожности непросто сокращать принятую социальную дистанцию. Слушайте себя и свое тело. Сближайтесь в том ритме, какой комфортен именно для вас.

Материал подготовила:

Психолог отделения дневного пребывания - Казина М.А.

Тел. 8(49238)2-35-94

Ссылка на использованную литературу:
psychologies.ru



Департамент социальной защиты населения
Владимирской области

0+

Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания Владимирской области
«Гороховецкий комплексный центр социального
обслуживания населения»

«Как выйти из самоизоляции без страха и паники»



Советы психолога



г. Гороховец

Не успели мы привыкнуть к режиму карантина, настроиться, наконец, на спокойный ритм, как снова приходится менять жизнь. Где-то в мире уже сняты ограничения на передвижение, где-то они еще есть. Скоро и нам будет пора на выход. Но почему нас пугает освобождение из заточения в четырех стенах? Любые перемены в той или иной степени перестраивают наш привычный сценарий жизни. События наподобие пандемии и перевода всего мира в режим самоизоляции перекроили наш режим по полной программе.

Выходите из самоизоляции плавно.

Подойдите к процессу ответственно. Вместо походов в гости на первом этапе стоит начать больше гулять пешком - это поможет снять эмоциональное напряжение. Не стоит сразу с головой окунаться в социальную жизнь и пытаться за один день посетить все места, о которых мечтали. Если у вас появляется паника, остановите себя и задайте вопрос: «Возможно, у меня есть какие-то переживания?» Если это действительно так, давайте себе небольшие «задания» при выходе из дома. Например: «Я сейчас выйду из дома и буду идти, пока не увижу пять белых машин».

Физическая активность тоже требует разгона. Пожилым людям выходить из самоизоляции следует постепенно, понемногу увеличивая нагрузку, и внимательно следя за своим самочувствием. Начните хотя бы с ежедневной короткой зарядки. По возможности постепенно увеличивайте нагрузку так, чтобы к моменту выхода из самоизоляции вы почувствовали тонус в мышцах. Если нет желания заниматься физическими упражнениями импровизируйте под музыку. Словом, найдите нагрузку по душе.

Снизьте уровень ожиданий.

Многие уже успели позабыть, что такое обычная жизнь. Следует понимать, что мир за пределами жилища не будет на 100% соответствовать вашим ожиданиям. Ограничения и запреты не исчезнут за одно мгновение, будьте готовы к тому, что возвращение к обычной жизни займет некоторое время. Для пожилых людей осторожность и тщательное соблюдение рекомендаций по-прежнему должны оставаться во главе угла. Вирус никуда не делся, он здесь, он все еще так же опасен для всех, у кого ослаблен иммунитет. Первое, что необходимо помнить пожилым: начало выхода из режима строгих ограничений вовсе не означает окончание пандемии.

Удовлетворяйте базовые потребности.

Если вы чувствуете, что находитесь в стрессе, начните с самого простого. Чтобы хорошо себя чувствовать, нужно есть, пить, спать, ощущать себя в безопасности, иметь возможность на передышку и отдых. Если вы хотите быть счастливы, спокойны, вам в первую очередь нужно пересмотреть свой образ жизни. За вас это никто сделать не может.

Поддержите иммунитет, который подвергся мощной «психологической» атаке

Во время вынужденного сидения дома, без достаточного количества движения и прогулок, пожилые люди слабеют во всех смыслах. Иммунитет снижается, мышцы слабеют. При резком изменении образа жизни возможны неприятные и опасные последствия всего этого, от простуды до обострения болезней суставов. Подпитайте себя витамином С. Весна и лето - время аллергий, да и разные вирусы, о которых мы забыли за время пандемии, не дремлют. Промывайте нос легким соляным раствором, полощите горло.

Предварительно проконсультировавшись со специалистами, можно поддержать себя противовирусными препаратами

Адаптация к новым обстоятельствам.

«Слушай, я так отвык от общества, дай мне время, я привыкну» - чистосердечное и деликатное признание снимет у других все вопросы. Возможно, вы найдете поддержку у тех, кто испытывает нечто похожее. И точно никто не осудит вас за то, что вы время от времени будете носить маску, пока не станете уверенными в собственной безопасности.

Но что если вирус не ушел до конца и нам по-прежнему будет везде мерещиться угроза? Такая реакция тоже ожидаема и нормальна, не казните себя за нее. Нам всем нужно время, чтобы снизить контроль и «выдохнуть». Не удивительно, если мы поначалу будем реагировать на чужой кашель и чих с опаской. Нам нужно выработать новые реакции, а это происходит не сразу. Если вас вдруг настигла паника, подышите по принципу квадрата: медленный и спокойный вдох, пауза и задержка дыхания на счет раз, два, три, потом медленный выдох и снова пауза на раз, два, три. И так десять раз.