**Психологические рекомендации, выработанные на линии поддержки в условиях самоизоляции**

***1. Не надо ждать, когда закончится карантин***

Надо жить сейчас и здесь. Делать в текущих условиях что-то для себя и окружающих.  
У нашей помощи задача стабилизировать людей, чтобы успокоившись, они вернули себе способность мыслить и справляться с жизненными трудностями уже сейчас, а не спустя месяцы неопределенности.

***2. В условиях самоизоляции нужно найти общность и связь с другими***

Пандемия – это общая проблема, которая может не только изолировать, но дать возможность объединиться в усилиях. Человек должен не один на один справляться с карантинтом/болезнью, а быть соучастным с семьей/ближним окружением/обществом. Понять, что человек не один в квартире, а в большом совместном доме.  
Но если сам человек страдает от чего-то, то он на самом деле также может что-то предложить другим, почувствовав б*о*льшее удовлетворение. Это даст возможность заметить, что многие вокруг также по- своему стараются справиться с этой ситуацией.

***3. Найти свой личный смысл в ситуации неопределенности***

У людей сейчас очень сложно с опорными точками, ценностными ориентирами: за что держаться? Зачем это преодолевать? Что будет после болезни? Для чего мне важно выжить? Для чего мне надо оказаться по ту сторону ситуации? Что это для меня?

***4. Актуализировать прошлый положительный опыт***

Да, временно может быть хуже и более тревожно. Но ведь как-то человек справлялся до этого? Уже болел и как-то выздоравливал? Задачей психолога становится стабилизировать состояние так, чтобы из фиксации на эмоциях/панике человек увидел более широкое поле возможностей и плюсы собственного опыта.

***5. Выстроить ближайшие цели, досуг***

Важно организовать жизнь. Обыденные, стабильные действия помогают сохранить устойчивость. Если раньше организации (школы/университеты/работа/и даже, увы, магазины) создавали структуру жизни, то теперь нужно выстроить свою жизнь самостоятельно.

***6. Стать больше карантина/болезни***

Помимо задачи «не заболеть» – надо думать, как можно организовать течение своей жизни, в которой может присутствовать карантин/болезнь лишь как часть жизни. Болезнь – лишь полочка в шкафу, а не весь шкаф. Человек всегда хоть на капельку больше. Болезнь не есть я, болезнь есть у меня. Важно, чтобы тревога заболеть или уже развернувшаяся болезнь не захватывала всю личность

Что еще есть в жизни помимо карантина? Что есть в жизни помимо болезни? Вирус не отменяет веры, наслаждения искусства и красотой, близости, творчества. Надо видеть дальше колючей проволоки. ( Вспомните, ссыльные на Соловках создали свой театр и этим выжили, спасли и возродили свою внутреннюю духовную культуру).

***7. Адаптироваться под изменяющиеся условия***

Если пошел дождь, то нужно надеть плащ/взять зонтик и пойти дальше по своим делам. Так же и в изменившейся ситуации – какие инструменты помогут справиться?

***Слышали ли вы выражение: «нервные клетки не восстанавливаются»?  
Забудьте!😅***В мозге постоянно рождаются новые клетки, но без интеллектуальной нагрузки - они погибают😱  
Как же держать мозг в тонусе? Постоянно удивлять!💪  
Важно давать мозгу регулярную и разнообразную интеллектуальную нагрузку, "разрывать шаблоны" - точно где-то слышали это выражение🤓  
  
Что нужно делать? (кроме того, что   
поставить ❤):  
1. Пытайтесь писать, есть, рисовать левой (левшам – правой) рукой. И вообще старайтесь писать от руки больше – это весьма полезное упражнение для мозга😎  
  
2. Делайте периодически перестановку мебели в доме или изменяйте местоположение вещей в шкафах и на полках🤯. А перебрать домашнюю библиотеку и составить картотеку?! Это же шанс в самоизоляции.  
  
3. Слушайте музыку, которую раньше не слушали🎵Например, симфоническую, оперу или джаз. И то, и другое будет достаточно сложно для восприятия новичкам, но принесёт немало пользы вашему мозгу, а, возможно, и удовольствие чувствам.  
  
4. Как можно больше читайте и не только то, что вы привыкли📚Не увлекались историей, живописью, маркетингом, классической иностранной прозой или современной поэзией – самое время познакомиться с этими явлениями. Это зарядка для мозга? Однозначно! Новое увлечение?   
Всё возможно!😉  
  
5. Откажитесь от просмотра телевизора в пользу какого-либо нового для вас дела или дел.  
  
6. Занимайтесь физкультурой или фитнесом, еще лучше всей семьей 💪Это наиболее сильный способ улучшить когнитивные способности. Их эффективность подтверждена сотнями научных исследований.  
  
7. Употребляйте в пищу продукты, полезные для деятельности мозга, влияющие на его устойчивость к стрессу и делающие его жизнеспособным. Это: какао, куркума, ягоды, нежирное мясо, шпинат, листовой салат, рыбий жир, зелёный чай, красная рыба👍  
  
8. Играйте с детьми в интеллектуальные игры, вспомните своего внутреннего ребенка и порадуйте его. Например, освойте "Ментальный счет"(и не только😜), который улучшает память и скорость переработки информации, повышает концентрацию внимания и продуктивность мозга, а значит, развивают способности к генерации новых идей и путей их реализации🔥

9. НАЧИНАЕМ ЖИТЬ ПО - НОВОМУ!!!