**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 слушалиНапример, 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 привыклиНе 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!!!