

7 ловушек после выхода из самоизоляции

Специалисты Дневного Стационара предупреждают

После длительной самоизоляции мы получим долгожданную свободу! Поговорим о тех ловушках, оказаться в которых может быть весьма опасно. Не дайте себе «уйти в отрыв», попытайтесь наверстать упущенное. Всегда помните о правиле постепенности.

1. Меры защиты

Долгожданное открытие ресторанов, магазинов, социальных служб, кинотеатров, музеев, церквей повлечет за собой резкий наплыв людей в эти места. Вдыхать глоток свободы по-прежнему стоит осторожно и вдумчиво, и разумеется через медицинскую маску. Ношение масок, мытье рук, соблюдение дистанции останутся с нами на долгое время. Вы можете проявить креативность, чтоб маска не вызывала столь сильного раздражения – сделать ее авторской: расписать, сделать разноцветной под каждый наряд, изменить форму. Также стоит дисциплинированно относиться к соблюдению профилактических мер, рекомендуемых специалистами.



2. Радости и соблазны

Конечно же у Вас возникнет желание пройтись по привычным местам, посетить любимые кафешки и рестораны, заглянуть в салон красоты и прогуляться по магазинам. Но сперва следует внимательно понаблюдать, а возможно и поинтересоваться соблюдаются ли все предписанные меры безопасности сотрудниками этих заведений. Если же у Вас возникают сомнения, то воздержитесь от посещения, не стоит напрасно рисковать. Дайте отдохнувшей индустрии красоты и развлечений набрать обороты и адаптироваться к новым условиям.



3. В гости

После долгого отсутствия живого общения велик соблазн сорваться и объехать всех друзей и родственников, крепко их обнять и поцеловать. Но Вы должны помнить, что пандемия внесла некоторые коррективы в сферу общения. Стоит повременить с яркими проявлениями своих чувств. Не подвергайте опасности себя и своих дорогих и любимых людей, обнимая и целуя их. Заменить тактильное общение можно, например, поприветствовав стопами ног другу друга, помахав рукой, или придумав новый жест приветствия. Чувства также можно выразить, сделав небольшой сувенир, испечь что-то вкусное.



4. Физическая активность

Постепенность важна и в работе с телом. Конечно после долгой гиподинамии и набранных нескольких килограмм, захочется кинуться в спортзал, бассейн, пробежать марафонскую дистанцию, взять рекордный вес. Не стоит забывать, что после продолжительного периода спада активности, преодолеть такую цель будет крайне тяжело, а местами и опасно для здоровья. Помните то, что Вы могли раньше, то было раньше. Сейчас все иначе и Вы другой и мир другой. Начинайте потихоньку, получая удовольствие от маленьких побед, не забывая себя хвалить и всячески поощрять.



5. Работа

Приступать к работе лучше поэтапно. В первую очередь, вспомните своих коллег, позвоните им, спросите что нового. Если вы и есть начальник, то начните связываться с вашими подчинёнными, чтобы выдать сводку новостей и помочь настроиться на деловой лад. Не бойтесь своего раздражения в отношении коллег – это вполне нормально, ведь Вы отвыкли от большого количества людей. Поэтому по началу можно предложить выходить на работу по очереди, дабы избежать плотного скопления сотрудников. Не стоит заикливаться на соблюдении четкого рабочего графика, стремиться выполнить все, что накопилось за время карантина. Не стремитесь и не поддавайтесь

соблазну, соскучившись по коллегам проводить с ними дружеские встречи за чаем или сигаретой. Перерыв на чай делайте по очереди. Избегайте разговоров о коронавирусе, мировом заговоре и поголовном чипировании. Увеличивайте свою профессиональную нагрузку постепенно, понимая, что после долгого перерыва могла произойти «расстренировка». Но со временем Вы все наверстаете, просто нужно немного потерпеть. Конечно же, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** соблюдайте все профилактические меры – ношение маски, дезинфекция рук, рабочего места, компьютера и гаджетов .



6. Семья

Режим самоизоляции заставил всех нас собраться на одном ограниченном пространстве. Мы вновь «познакомились» со своей семьей. По началу испытал радость от общения, а затем его избыток с ароматом напряжения и раздражения. И вот, наконец, Вы свыклись и адаптировались к новой ситуации. Проявив находчивость и терпимость построили новые отношения со своими домочадцами. Сегодня, когда наступает время выхода на свободу сложившиеся отношения требуют новых подходов. Вновь появляются трения, поводы для тревог и существенно возрастает уровень напряжения. Это может проявляться в раздражительности, усталости, апатии. Это вполне нормальная реакция психики на сложные и резкие изменения обстоятельств. Не вините себя за проявления, как Вам кажется «плохого» поведения. В случае возникновения конфликтов, помните о простых правилах. Например, дайте себе «отсрочку» - досчитав до 20, сделайте 5 вдохов и выдохов, скажите, что обсудите это позже. Вернитесь к этому вопросу после того как примите душ или после чашки чая. Не делайте поспешных выводов и не дайте конфликту разгореться.



7. Пора отпусков

Вот она живительная свобода – наступает время отпусков и вместе с ним размышления, как его провести. Велик соблазн вновь отправиться в привычное путешествие подальше, где нет даже намек «невидимого врага». Однако, все же следует аккуратно и скрупулёзно оценить все возможные риски. Не стоит поддаваться на различные яркие рекламные трюки, соблазнительно низкие цены на отели и билеты. Подумайте, где можно провести свои отпускные дни также ярко не выезжая далеко от места проживания. Наверняка, вокруг существует масса интересных мест, доехать

до которых Вы до сих пор не смогли. Сейчас у Вас есть отличная возможность наверстать упущенное. Возможно, это будет череда небольших однодневных поездок по окрестностям района или города.



Любой успех начинается с самодисциплины и веры в себя !!!

Будьте здоровы!

Берегите себя и своих близких!