

7 советов по возвращению из самоизоляции

Специалисты Дневного Стационара рекомендуют

В обозримом будущем намечается снятие карантинных мер и выход из режима самоизоляции. К этому следует заранее подготовиться, да бы, избежать возможных стрессов при возвращении к привычному образу жизни.

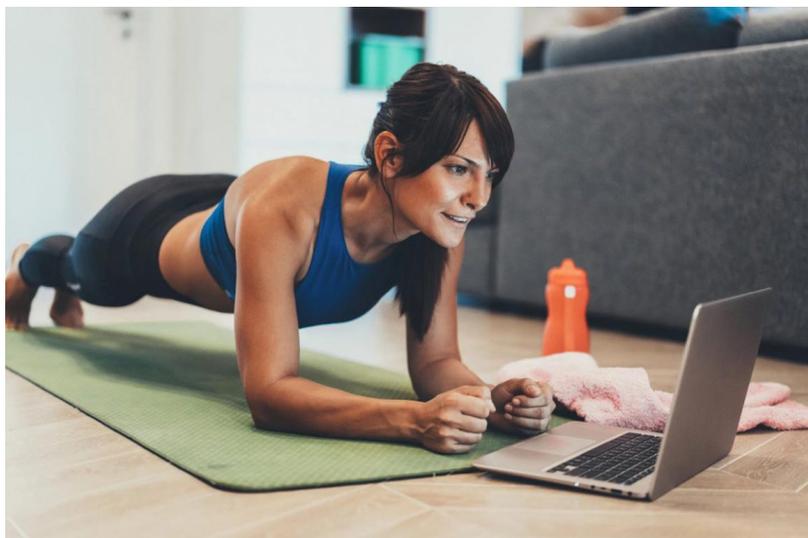
1. Режим дня

Стоит наладить режим дня и подстроить его максимально под рабочий график, если он был до этого сбит. Составьте график, продумайте план дня, распишите его на бумаге, старайтесь четко следовать намеченному плану. «Плановый подход» - профилактика стресса от внезапно обрушившихся на Вас многочисленных социальных контактов и различных текущих задач, от которых человек попросту отвык.



2. Физическая активность

В течение периода самоизоляции Ваша активность была снижена, поэтому полезно провести профилактику гиподинамии. Разумно увеличивайте длительность прогулок на свежем воздухе, старайтесь больше уделять внимание физической активности – вместо привычного лифта поднимайтесь по лестнице, вместо швабры можно использовать «старый» способ уборки пола, разговаривая по телефону ходите, танцуйте, включите упражнения в быт: например, пока закипает кофе, можно сделать пять приседаний, заведите специальное «неудобное» место для зарядки телефона, пусть вам приходится вставать каждый раз, когда пришла смс и т.д.



3. Гардероб

Возвращаясь к активной жизни, пересмотрите свой гардероб. Примерьте привычную рабочую одежду – возможно, Вы незаметно для себя «подросли» из нее во время изоляции. У Вас останется время наладить режим питания, увеличить физическую нагрузку скинув пару килограмм или же подогнать одежду под себя. Взгляните на свой гардероб иначе, вероятно, у Вас появятся идеи новой комбинации вещей и Вы создадите новый образ себя.



4. Входим в рабочий режим

Важно, составить не просто режим дня, а максимально его приблизить к режиму рабочего дня. Вовремя просыпайтесь и завтракайте, одевайтесь, приступайте к своим обязанностям в привычное для Вас время. Четко соблюдайте режим рабочего дня с перерывом на обед, заканчивайте работу в тоже время, что и раньше находясь на своем рабочем месте. После займитесь своими домашними обязанностями, привычными делами.



5. Расставляем приоритеты

За время самоизоляции наверняка накопились дела, которые было трудно решить в изоляции. Составьте приоритет этих задач, напишите план их выполнения. Согласуйте этот план с режимом дня. Старайтесь равномерно распределять свою нагрузку, а потом постепенно ее увеличивать.



6. Помните самоизоляция не отпуск

Не относитесь к будущему выходу на работу с самоизоляции, как к возвращению из отпуска. Важно продолжать соблюдать все профилактические меры – мытье рук, ношение масок, соблюдение дистанции. Постарайтесь продолжать общение дистанционно, не стремитесь посетить все те места, о которых мечтали в период длительной самоизоляции.



7. Итоги самоизоляции

Задумайтесь о периоде самоизоляции, как изменилась Ваша жизнь, какие новые полезные умения и навыки Вы приобрели. Возможно, Вы больше времени уделили семье. Прочитали давно отложенные книги, посмотрели фильмы и сериалы. Выдрессировали кота. Лучше освоили навыки дистанционного общения и обучения, создания видеороликов, участвовали в различных творческих проектах. Помните, каким будет мир после окончания пандемии, зависит не только от властей, цен на нефть, курса валют и прочего, *но и от нас с вами*. Вера в себя, в свои силы, своих друзей позволит нам справиться с любыми вызовами. Мы накопили достаточно сил, чтобы сделать свое будущее максимально успешным и счастливым.



Каждая минута в жизни – это шанс все изменить!!!

Будьте здоровы!

Берегите себя и своих близких!