Советы и рекомендации жителям города, находящимся

в самоизоляции в связи с угрозой

распространения COVID-19.

Дорогие жители города Смоленска! Мы делимся с вами советами и рекомендациями, разработанными нашими коллегами из Клиники Неврозов города Санкт-Петербурга, выполнение которых позволит вам максимально сохранить душевное и физическое здоровье, а также будет способствовать хорошему психологическому климату в ваших семьях.

**1)** **Всё когда-нибудь заканчивается, самоизоляция - не навсегда.** Однако, именно сейчас, от того, насколько мы чётко и слаженно будем выполнять противоэпидемические меры, введенные в нашем городе, зависит наша общая победа над эпидемией.

 **2)** Находясь в самоизоляции, **максимально используйте доступные средства связи для общения.** Сегодняшние технологии позволяют нам быть рядом с теми, кого мы любим, даже когда мы далеко.

 **3)** Не забывайте про **физическую активность**, находясь дома! В домашних условиях доступны очень многие упражнения. Физическая активность также влияет на эмоциональное состояние, способствует выработке дофамина и серотонина.

 **4)** Будьте **внимательны к питанию**: оно, по возможности, должно быть разнообразным. Если ваша физическая активность сейчас снизилась, то стоит и снизить привычную калорийность.

 **5) Не злоупотребляйте алкоголем!** Алкоголь, в какой-то мере, способствует снятию тревоги, но сам по себе является веществом, приводящим к сниженному настроению и тревоге. Кроме того, **употребление алкоголя снижает иммунитет.**

 6) **Постарайтесь планировать свой день и управлять своим временем.** Это - доступно! Наверняка есть многие домашние дела, которые вы привычно откладывали, самое время их сделать.

 7) Освойте **технику релаксации**. Это в значительной мере позволит вам управлять своим состоянием и самочувствием. Одна из доступных техник прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.

8) Если вы живете в семье, то очень **важно обсудить** **с членами семьи распорядок и правила проживания** в это время. При постоянном, длительном и тесном контакте есть вероятность конфликтов и напряжения в отношениях. Это нормально! Лучшее, что вы можете делать в этом случае - обсуждать ситуации, которые приводят к напряжению. Не в коем случае не стоит копить и игнорировать проблемы, так как в противном случае, есть вероятность «горячих конфликтов» и вспышек гнева.

9) Если у вас есть **дети,** то очень важно спланировать их **распорядок дня**, организовать им возможность заниматься физической активностью дома. Лучше, если в организации досуга детей примут, по возможности, все члены семьи. Помните - для детей сидеть дома, также является испытанием, от того, какие активности вы сможете им предложить, зависит их душевное и физическое здоровье.

10) **Не опускайте руки!** Самоизоляция обязательно закончится! Наша задача – оптимально приспособиться к имеющимся условиям, настолько хорошо, насколько это возможно. **Делайте лучшее из возможного**.

**Инструкция по выполнению прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону.**

Упражнения состоят из **последовательного напряжения и расслабления** разных групп **мышц**, что приводит к общему успокоению.

**Напряжение длится 7** секунд, **расслабление — 30–40 секунд**, при этом, расслабляясь, нужно постараться **сконцентрироваться на ощущениях,** которые возникают в тех частях тела, с которыми вы работаете. Это может быть **ощущение тепла, легкости, тяжести, покалывания.**

Каждый раз после расслабления к рабочей группе мышц добавляется новая группа. Упражнение желательно выполнять **сидя.**

 **Сожмите изо всех сил кулаки**, держа их на уровне груди. Почувствуйте напряжение в кистях.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

 **Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах**. Почувствуйте напряжение в предплечьях.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

 **Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы.**

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

 **Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы, сведите лопатки и опустите их вниз.** Почувствуйте напряжение в верхних мышцах спины.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

 **Вытяните ноги перед собой, сведите носки, а пятки расставьте, при этом пальцы ног согните, чтобы они смотрели в пол. Согните голеностопный сустав, чтобы носок тянулся к вам, и теперь оторвите выпрямленные в коленном суставе ноги.** Почувствуйте напряжение в мышцах голеней и бедер.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

Для того чтобы ваш организм расслабился, чтобы вы испытали спокойствие, а тревожные мысли ушли на второй план, повторите эти упражнения 4–5 раз.