**ЖИЗНЬ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ**

Современный человек привык к бешеному ритму жизни – мы всегда торопимся, наше время расписано по минутам на год вперед, мы живем по строгому графику и нам всегда не хватает пары часов в сутках, чтобы успеть все.

События, которые затронули весь мир, внезапно изменили такой ход событий, и большинство из нас сейчас вынуждены оставаться дома. Казалось бы, вот оно, долгожданное счастье – можно подольше поспать, полежать на диване с книгой и не провести весь день в любимой уютной пижаме; но мысли о том, что происходит за пределами нашего спокойного и безопасного дома, как в итоге вся эта ситуация скажется на нашем будущем и на мире в целом, да и просто ощущение, что появилось слишком много «нельзя», могут вызвать чувство тревоги, дискомфорта и депрессивное настроение.

Тема пандемии и распространения коронавируса постоянно обсуждается в средствах массовой информации; мессенджеры разрываются от пересылаемых знакомыми сплетен и слухов, а соцсети, кажется, соревнуются в том, какая из них напугает пользователей быстрее и качественнее.

**Как реагировать на происходящее?**

К сожалению, проблема действительно существует – не признавать опасность ситуации было бы неправильно и неразумно. Коронавирус о представляет серьезную опасность для всего мира. Это общая беда, бороться с которой можно только всем вместе – и эта борьба ведется постоянно всеми странами мира.

Несмотря на опасность этого заболевания, количество заболевших и скорость его распространения, бороться с ним возможно – и эта борьба ведется всеми странами мира и для каждой страны является приоритетной задачей. Особую опасность заболевание представляет для пожилых людей и людей, уже имеющих серьезные проблемы со здоровьем; при этом значительная часть населения, не входящего в эти категории, переносит болезнь в легкой форме даже при домашнем лечении.

Население Земли уже сталкивалось с рядом эпидемий инфекционных заболеваний, поражающих людей и животных на обширных территориях, значительно превышающих границы отдельных государств; вспомним вспышку вируса Эбола в 2014 году или атипичную пневмонию (SARS) 2003-2004 годов. – эти заболевания были не менее серьезны, но в итоге человечество с ними справилось.

**Что я могу сделать в сложившейся ситуации?**

**Не забываем «фильтровать» информацию:** мы живем в информационно перенасыщенном пространстве, поэтому очень важно помнить, что доверять все же стоит только информации из официальных источников.

**Проявите гражданскую позицию – оставайтесь дома.** С учетом серьезности ситуации правительство приняло решение о необходимости самоизоляции граждан. Это необходимо не только для защиты собственного здоровья, но и для защиты здоровья тех, кто живет с вами рядом; оставаясь дома вы помогаете бороться с заболеванием и приближаете снятие введенных ограничительных мер. Соблюдайте рекомендации властей.

**Если Вы чувствуете недомогание – обратитесь к специалистам.** Симптомы коронавируса и обычной ОРВИ похожи, но точно определить, какое лечение требуется в конкретной ситуации, может только врач.

**Организуйте свое время.** Значительную его часть по-прежнему будет занимать учеба или работа в дистанционном формате. Конечно, свободного времени в условиях самоизоляции стало больше- мы не тратим его на поездки и прогулки - но появилась отличная возможность прочитать, наконец, книгу или посмотреть фильм, на которые все время не хватало времени, научиться чему-то новому и интересному на онлайн-курсах, посетить бесплатную виртуальную экскурсию или спектакль.

**В приоритете по-прежнему учеба.** Дистанционное обучение требует особой собранности и самоорганизованности. Не пропускайте дистанционные занятия, будьте внимательны, выполняйте все задания преподавателей – Вы прошли непростой путь, чтобы поступить в один из лучших ВУЗов России, успешное освоение учебной программы которого в дальнейшем откроет перед вами отличные перспективы.

**Сохраняйте спокойствие.** Самоизоляция – состояние непривычное и может в определенной степени доставлять дискомфорт, но важно помнить, что на данный момент это один из наиболее действенных способов быть в безопасности. Если среди ваших знакомых есть люди с повышенной тревожностью, склонные все воспринимать в черном цвете и разводить панику – временно ограничьте общение с ними.

**Ведите здоровый образ жизни.** Старайтесь придерживаться привычного режима дня, высыпайтесь, по возможности занимайтесь спортом – в онлайн формате доступны бесплатные программы тренировок. Помните, что малоподвижный образ жизни плохо влияет не только на здоровье, но и на настроение. Следите за своим питанием, оно должно быть максимально сбалансированным.

**Вы можете понизить уровень тревожности самостоятельно, используя специальные методики:**

1. ***Представьте наихудший вариант развития событий: «Что будет, если я все же заболею?»*** На данный момент медиками отработан четкий алгоритм работы с пациентами с коронавирусной инфекцией, стационары и оборудование подготовлены, ежедневно из клиник выписывают людей, которые выздоровели после болезни. Многие переносят заболевание в легкой форме и им даже не требуется госпитализация.
2. ***Физическая релаксация.*** Цель релаксации –достижение полного расслабления организма, благодаря которому достигается повышение работоспособности и снижение психического и физического напряжения, что имеет положительное влияние на психику. Нужно занять удобную позицию и закрыть глаза, затем постепенно расслабить все мышцы тела, начиная с головы и заканчивая ступнями.
3. ***Дыхательные техники*** *–* еще один эффективный способ снизить уровень тревожности: найдите удобное положение, расправьте плечи –спина при этом обязательно должна быть прямой (можно лечь) - и начните дышать в следующем режиме: вдох на счет 3, выдох на счет 5, небольшая пауза на счет 2. В процессе выполнения упражнения постарайтесь представить что-либо приятное, успокаивающее.
4. ***Быстро снизить уровень адреналина также поможет*** теплый душ с сильным напором воды, легкий массаж или самомассаж, контрастное умывание.
5. ***Приятное воспоминание.*** Вспомните приятный момент из вашей жизни, постарайтесь мысленно перенестись в него как можно полнее, представьте самые мельчайшие детали: звуки, запахи, тепло солнца или прохладу весеннего ветра. Переживая вновь такие моменты, Вы возвращаетесь в атмосферу счастья, благополучия и безопасности, при этом тревога и негативные мысли отступают.

**Если Вы чувствуете, что не можете самостоятельно справиться с беспокойством, Вам не хватает общения – или, наоборот, возможности побыть одному, у Вас возникли проблемы психологического характера -** обратитесь за помощью к психологу. Консультации по-прежнему доступны, изменился только формат: вместо личного присутствия Вам предложат обсудить проблему по телефону, путем видеозвонка в WhatsUp или Skype. Сейчас у многих из нас нет возможности уединиться для разговора со специалистом, потому что мы вынуждены постоянно находиться в одном помещении с соседями по общежитию или членами семьи, но можно получить консультацию, написав сообщение в мессенджере или на электронную почту.

**Контактные данные психологов НИЯУ МИФИ:**

Хлопецкая Елена Вячеславовна  
Телефон/ WhatsUp: +7(915)412-44-03   
Эл. почта: evkhlopetskaya@mephi.ru

Калинина Наталья Викторовна:   
Телефон/ WhatsUp:  +7 (903)220-69-39   
Эл. почта: NVKalinina@mephi.ru