**Выходим из самоизоляции правильно**

Режим самоизоляции сохраняется в разных городах России, поскольку заболеваемость коронавирусом пока остается высокой. Ограничительные меры, принятые в связи с распространением коронавирусной инфекции, главной из которых  является самоизоляция, при всей своей эффективности, для многих стали серьезным психологическим испытанием. Однако не только самоизоляция может стать сильным стрессом, но и выход из нее.  Этот процесс может занять длительное время, однако, готовиться к нему надо заблаговременно.

Предлагаем вашему вниманию несколько советов для того, чтобы процесс возвращения в социум прошел мягко и безболезненно. Они подготовлены главным клиническим психологом Минздрава России [Юрием Петровичем Зинченко](https://psy.su/persons/100_psihologov_rossii/psy/34878/), профессором, академиком РАО, доктором психологических наук, деканом, заведующим кафедрой методологии психологии факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова.

**Совет первый.** **Относитесь разумно к снятию ограничений.**

Вирус не исчезает по команде, и поэтому необходимо понимать, что первое время важно продолжать соблюдать профилактические меры. Не пытайтесь за один день посетить все привычные ранее места общественного пользования, о которых  мечталось весь период самоизоляции.

Плавно поэтапно выходите в социум. Постарайтесь разработать индивидуальный график выхода из режима самоизоляции. Распределите среди всех членов семьи время выхода из дома и посещения различных общественных мест.

**Это позволит:**

* обезопасить себя,
* самоорганизоваться, правильно распределить собственный физический и психологический ресурсы,
* избежать стресса от резко обрушившихся на человека социальных контактов и профессиональных задач, от которых человек мог отвыкнуть.

**Совет второй. Уделите внимание спорту и физической нагрузке как неотъемлемым составляющим нашего физического и психологического здоровья.**

Вам может казаться, что у вас много энергии и сил, но на самом деле, ваш тонус мог снизиться в течение самоизоляции и легко можно переоценить собственные возможности.

Нужно понимать, что гиподинамия, которая свойственна всем, кто оказался в ситуации снижения активности, приводит также к снижению тонуса и повышению стресса и тревожности. Необходимы прогулки на воздухе, пробежки и другие виды полезного спорта.

**Это позволит:**

* вернуть себя в хорошую физическую форму,
* улучшить эмоциональный фон.

**Совет третий. Осознанно перестраивайтесь с виртуального на реальное общение.**

Помните, никакие гаджеты не заменят живого общения на все 100%. Их использование может обеспечить количественную сторону общения. Но при этом страдает качественная сторона взаимодействия между общающимися. Основная психологическая проблема - отсутствие непосредственного эмоционального, энергетического контакта. Возвращаясь в реальный коллектив, вы столкнётесь с реальными эмоциями людей, которые могли по-разному переживать самоизоляцию. Возникнет необходимость как бы снова учиться распознавать свои и чужие эмоции и чувства. Это потребует как сдержанности, так и эмпатии по отношению к другим людям.

Ю.П. Зинченко отмечает: «Позитивный выход из любого кризиса зависит от того, какие новые полезные умения человек смог из него вынести и насколько он готов смотреть с улыбкой в будущее и покорять новые высоты, идти к новым достижениям и верить в то, что лучшее впереди».

Напоминаем, что вопрос снятия ограничений зависит только от дисциплинированного поведения каждого из нас. Давайте уже сейчас все вместе задумаемся о том, сколько хорошего ждет нас впереди, тем более что каждый из нас за время самоизоляции точно хоть в чем-то «прокачал» свои навыки и даже обзавелся собственными лайфхаками по преодолению физических и психологических ограничений.

Материал подготовлен методистом Т.М.Афанасьевой.

Источник: «Психологическая газета» (<https://psy.su/feed/8242/>)