

# САМОИЗОЛЯЦИЯ



Советы психолога



**Сейчас время перемен.**

**И действительно за несколько недель  
наша жизнь круто изменилась.**

Сейчас сама Вселенная нас всех вытолкнула  
(волшебным пинком) из обыденности,  
из той безопасности и зоны комфорта в которой многие  
из нас находились долгое время.

**САМОИЗОЛЯЦИЯ....**

**43% населения Земли...**

**3,5 млрд. человек.....**

**78 стран.....**



Вы мечтали, что когда у вас будет много свободного времени, вы потратите его на себя с пользой,



**но находясь на карантине, никак не можете даже начать что-то новое?**



# Если это так, то причина не в вашей лени, а..... **ВЫ НАХОДИТЕСЬ В СТРЕССЕ!!!**

- ▶ Стресс - особая форма переживания ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ.
- ▶ Это психическое состояние, ответ организма на условия среды и требования, выдвигаемые средой к ЛИЧНОСТИ.
- ▶ С английского слово «стресс» переводится как «напряжение».
- ▶ В психологии стресс принято рассматривать как период адаптации человека.



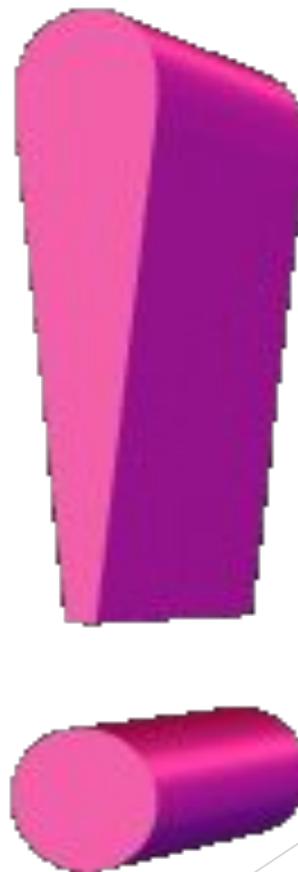
По результатам социологических опросов негативными последствиями самоизоляции являются:

- ▶ 1. СТРЕСС,  
психологические проблемы -21%



# НО!!!!!!

- ▶ Чем больше вы фиксируете на причине стресса - вирусе, эпидемии - тем глубже погружаетесь в состояние стресса!



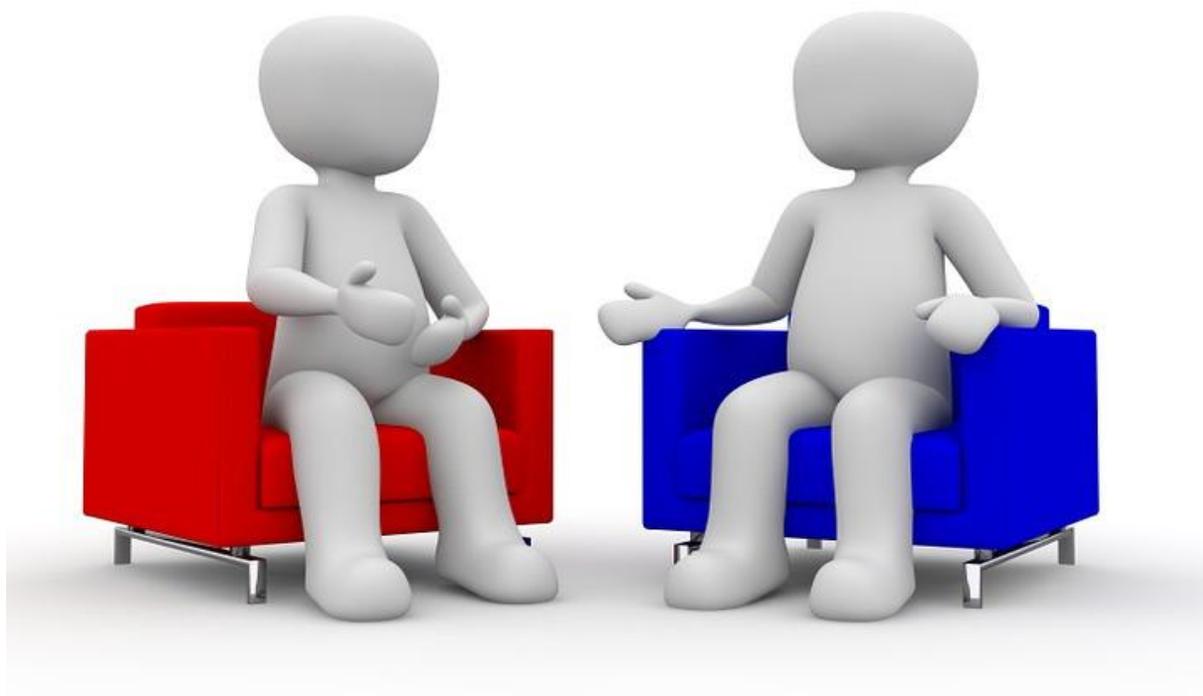
**2.Непонимание между близкими  
людьми, одиночество - 25%  
Растет число разводов....  
Растет число жертв домашнего насилия...**



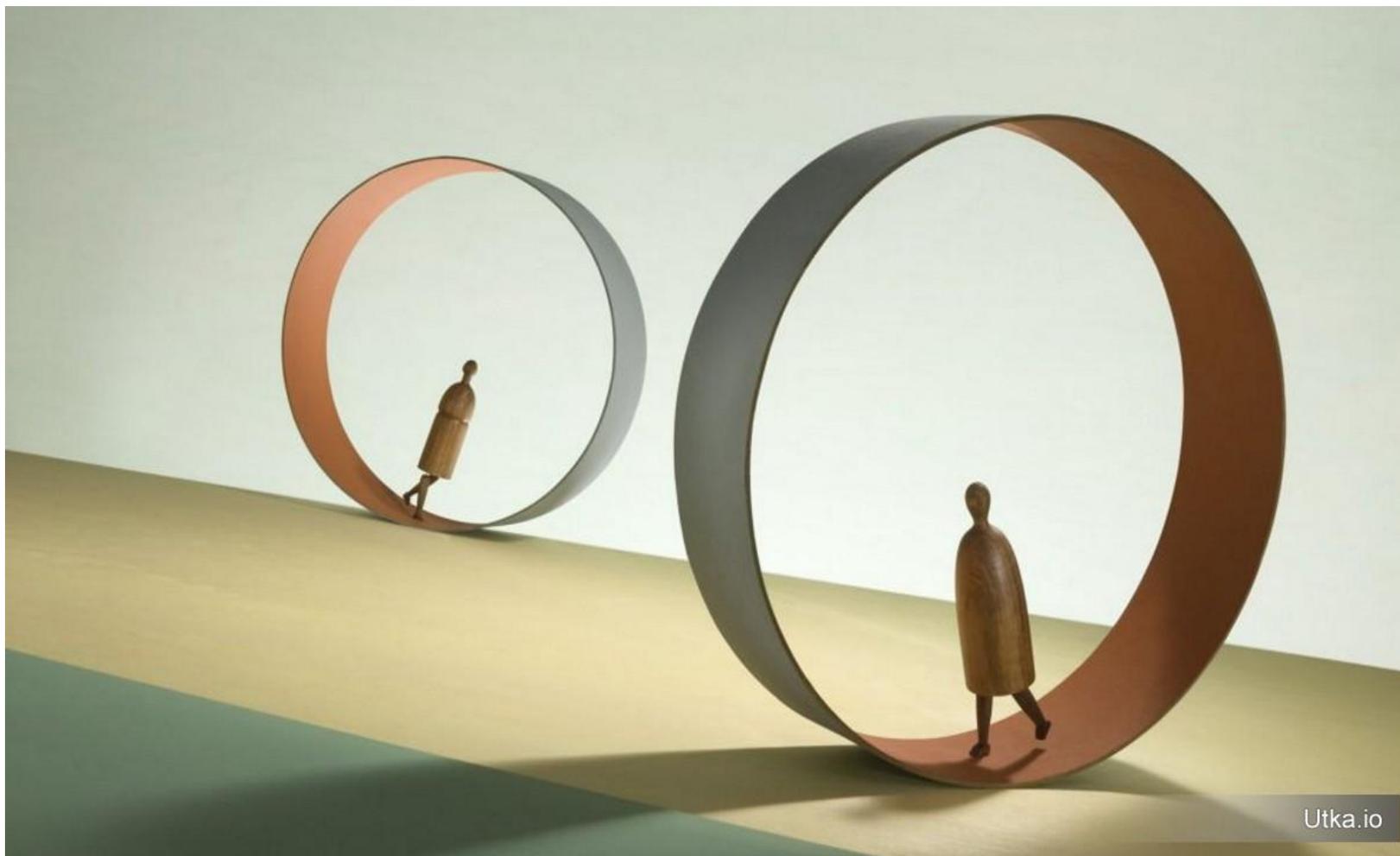
### 3. Дистанционное обучение - 33%



# 4. Гиподинамия, несбалансированный рацион питания – 70%



# Как выйти из этого замкнутого круга?



# 1. Уникальная стратегия победы над стрессом - заботиться о других!

Александр Асмолов.

Российский психолог, заведующий  
кафедрой психологии личности  
МГУ им.М.В.Ломоносова



- ▶ Вокруг нас есть люди, которым нужна поддержка .
- ▶ Стресс перестанет быть в фокусе.
- ▶ Так вы поможете и им , и себе.



**2. ПОСТАРАЙТЕСЬ** понять друг друга!!!!  
**Найдите общие интересы!**  
**Станьте толерантнее и милосерднее!**

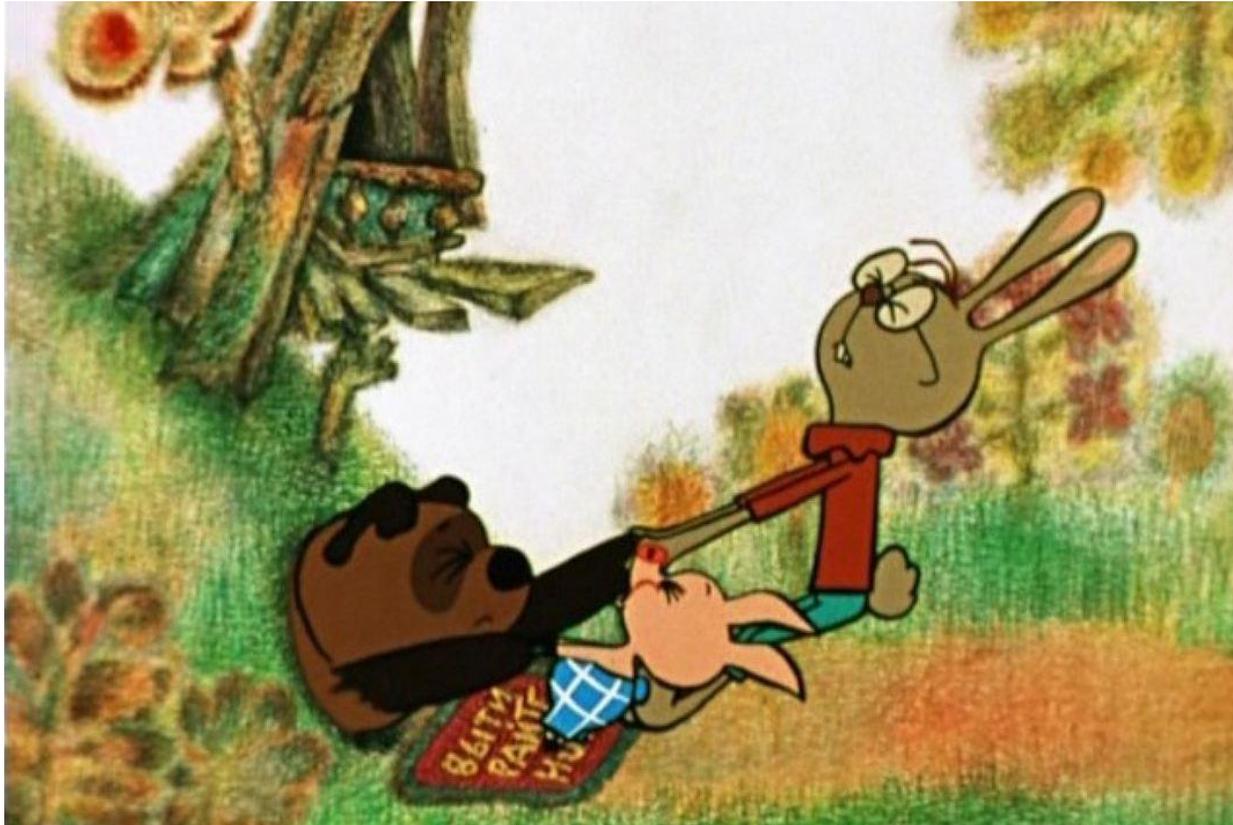


**3. Станьте ближе вашим детям!  
У вас есть уникальный шанс пройти вместе с  
ними по ступенькам познания!!!!  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕГО!!!**



# 4. УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!!!! ЮМОР НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ!

- ▶ - Винни! Самоизоляцию отменили! Выходи!!!!
- ▶ - Не могу.....



**5.И помни главное правило в любой,  
даже самой сложной ситуации :  
ВО ВСЕМ ПЛОХОМ - ИЩИ ХОРОШЕЕ!!!**



# И тогда из Зоны Страха ты обязательно попадешь в Зону Развития!!!!

Автор: Robert L. Leahy  
Перевод: Павел Плисов



У нас есть два пути:  
принять вызов Вселенной и дальше расти и  
адаптироваться,  
либо сопротивляться изменениям и страдать на  
тему "верните назад мою прежнюю жизнь".



**КАКОЙ ВЫБОР ДЕЛАЕШЬ ТЫ?**

