**Как подготовиться к выходу из самоизоляции?**

Чего ждать от жизни после самоизоляции, как вернуть себе жажду нового и избавиться от чувства вины за неосуществленные планы?

При попытке вернуться к обычному ритму жизни многие могут столкнуться с неожиданными затруднениями. Начнем с того, что за это время мы уже успели позабыть, что это такое — "обычная" жизнь, сидение в четырех стенах успело стать новой нормой. Кроме того, следует помнить, что мир за пределами квартиры вряд ли будет соответствовать вашим ожиданиям.

Ограничения и запреты не исчезнут из нашей жизни одномоментно. Сразу пойти в кино, кафе или театр, отправиться в отпуск за границу или даже в соседний город после окончания режима самоизоляции у вас, скорее всего, не получится. Лучше подготовить себя к тому, что забыть о пандемии раз и навсегда получится еще не скоро.

В любой стрессовой ситуации состояние фрустрации, разочарования, когда мы не можем вернуться к полноценной жизни, состояние нереализованности из-за несбывшихся планов, из-за того что пришлось, например, сдавать путевки на отпуск, неизбежно... Но это состояние эмоциональное. Если мы осознаем, что эти меры справедливы и обеспечат нам безопасность и здоровье, если мы переключимся на осознанную оценку, это поможет с этим состоянием справиться.

Желательно использовать первое время после отмены самоизоляции для формирования новых привычек. К примеру, вместо походов в гости можно начать больше ходить пешком и выходить гулять на природу. Это поможет снять эмоциональное напряжение.

Не стоит сразу после снятия ограничений с головой окунаться в социальную жизнь, собирать вместе всех родственников и друзей. К выходу из режима самоизоляции надо подходить ответственно, в данном случае лучше проявить излишнюю осторожность, чем безалаберность, учитывая возможные последствия своих действий.

Рекомендуется  по возможности строить свою жизнь так, чтобы она минимально менялась из-за внешних обстоятельств. Например, во время самоизоляции необходимо следить за режимом дня, заниматься делами и строить планы, чтобы поддерживать тонус и чувствовать контроль над происходящим. Не стоит воспринимать время самоизоляции как отпуск. Это облегчит возвращение к обычной жизни.

Невозможность выйти из дома на всех повлияла по-разному. Кто-то с первого же дня залег в спячку, а кто-то, напротив, решил за время самоизоляции сделать все отложенные "на потом" дела. Отличная идея, но если вам так и не удалось выучить новый язык, сесть на шпагат, перечитать все любимые книги, разобрать шкаф и связать себе свитер, постарайтесь не мучить себя чувством вины. Самоизоляция — не отпуск, но и не повод соревноваться с другими в продуктивности.

Значительное количество времени и энергии у многих ушло на изменение алгоритмов и стратегий работы и освоение новых технологий. Кроме того, на нашу продуктивность и готовность осваивать новое сильно повлияли защитные механизмы психики и наши страхи.

Давление очень сильное, причем не только в России, но и во всем мире. Мы понимаем, что надо бояться, и бояться надо смертельно. И эта угроза смерти, которая может прийти в буквальном смысле из воздуха, препятствует осуществлению планов, освоению навыков… Если есть угроза жизни — это всегда высший приоритет, это препятствует всему остальному.

Чтобы страхи отступили, а планы реализовались, психологи советуют подключать осознанность и рациональность. Подумайте, чего именно вы боитесь, оцените, как страх на вас влияет. Сосредоточьтесь на своих планах. Поговорите о них с кем-нибудь, напишите списки дел, это поможет снизить тревогу.

Возможно, проявления тревоги и недоверчивость останутся с нами еще надолго. Но не нужно заставлять себя обниматься с людьми или ходить в гости, если вы пока что боитесь это делать. Чтобы контролировать свои эмоции, постарайтесь сосредоточиться на положительных сторонах завершения карантина, "жить настоящим моментом" и продолжайте соблюдать меры безопасности даже после отмены ограничений, если вам так спокойнее.

По материалам интеренет-ресурсов.

Социальный педагог Колчина О.В.

Май 2020г.