Психологи МЧС России разработали рекомендации для адаптациик режиму самоизоляции

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| 14.04.202009:04 |
| **Психологи МЧС России разработали рекомендации для адаптации крежиму самоизоляции** |
|  |
| СпециалистыЦентра экстренной психологической помощи МЧС России разработалиспециальные рекомендации, в которых описали признаки возможныхпсихологических проблем при самоизоляции из-за распространениякоронавируса.  Во время самоизоляции и удаленной работы в жизни людей неизбежнопроисходит изменение привычного образа жизни. Такие изменения могутвызывать ощущение напряжения, подавленности, дискомфорта, приводитьк переживанию чувства беспомощности и невозможности приспособитьсяк новым условиям.  Специалисты выделяют четыре группы эмоциональных состояний:сложность адаптации из-за введенных ограничений, генерализованная иситуационная тревоги, повышение уровня конфликтных отношений, в томчисле с близкими людьми. Каждая из них имеет свои признакипроявления.  Для первой группы характерно ощущение подавленности, чувствобеспомощности и дискомфорта, напряжение в общении между членамисемьи. При генерализованной тревоге проявляются неусидчивость,беспокойство, перепады настроения, эмоциональная нестабильность,сердцебиение, учащенное дыхание, чувство тяжести в груди.Ситуационной тревоге свойственны такие же признаки, но еехарактерной чертой является оценка конкретной ситуации (возможностьболезни, потери работы и прочее) как опасной, неприятной иволнительной. При межличностных конфликтах проявляются нарастающеенапряжение по отношению к членам семьи, потребность в снижениичастоты контактов, нехарактерные эмоциональные вспышки,агрессивность, раздражение, плаксивость.  Специалисты считают возникновение таких состояний нормальнойреакцией человека на сложившиеся обстоятельства. Но вместе с темобращают внимание, что отсутствие понимания причин того или иногоэмоционального состояния могут привести к негативным последствиям,как для самого человека, так и для семьи.  Для снижения риска возникновения негативных состояний и острыхэмоциональных переживаний психологи МЧС России разработалирекомендации, которые могут помочь людям адаптироваться к новымусловиям жизни, выстроить отношения со своими близкими. Такжепсихологи советуют планировать режим дня, включать в повседневнуюжизнь физическую активность, использовать только официальныеисточники для получения информации о текущей ситуации,задействовать дистанционные способы для досуга и самообразования,обращаться за эмоциональной поддержкой к родным, близким и, принеобходимости, к специалистам.  Источник: официальный сайт МЧС России, ссылка:https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/4127130 |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2021 |