



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
«НИЖНЕВАРТОВСКИЙ РАЙОННЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
НАСЕЛЕНИЯ»

**«Психологические рекомендации по  
снижению уровня тревожности у граждан  
пожилого возраста, в период  
самоизоляции»**

Вот еще одна неделя самоизоляции позади. Мы постепенно научились ходить в масках, протирать дезинфектором руки, обрабатывать поверхности. Однако не все справляются с карантином без вреда для своего самочувствия. Предлагаем несколько советов, которые помогут справиться с негативом и снизить тревожность.



## Поддерживайте социальные связи

Сейчас как никогда важна поддержка друг друга. И если мы сейчас заперты по своим квартирам, это не повод отказываться от дружеского и родственного тепла.

Общение по телефону, онлайн-разговоры, активности в мессенджерах, различные приложения для видеоконференций, где можно не просто чему-то научиться, но и посмотреть в глаза друг другу, поиграть в игры, поговорить.





## Живите по режиму

Казалось бы, именно сейчас мы можем позволить себе поздние подъемы. Однако психологи не советуют не замечать времени в условиях карантина. Жесткое расписание не оставит возможности для эмоциональной нестабильности, депрессии и неорганизованности и может стать спасительным кругом в периоды тревоги и даже отчаянья.

Позволяйте себе, если очень хочется, отступления от него, но утром следующего дня или при первой же возможности возвращайтесь к расписанию снова и снова.

*Режим дня – правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека.*



## Не требуйте от себя многого

Самоизоляция не время для того, чтобы ставить рекорды. Это стресс для организма. Сейчас очень много открывается бесплатных проектов по самым разнообразным областям деятельности. Для того чтобы не чувствовать себя выброшенным за борт, неплохо поучаствовать в каком-нибудь из них, интересном для вас. Но не корите себя, если вы этого не делаете. Делайте, что можете и заботьтесь о себе и близких.



## Займитесь рукоделием

Дела, в которых задействована мелкая моторика, помогут убрать тревогу и снизить панические настроения до нуля. А видимый результат по окончании работы поможет взять свою жизнь под контроль. Даже если вы никогда не занимались подобным, попробуйте начать.

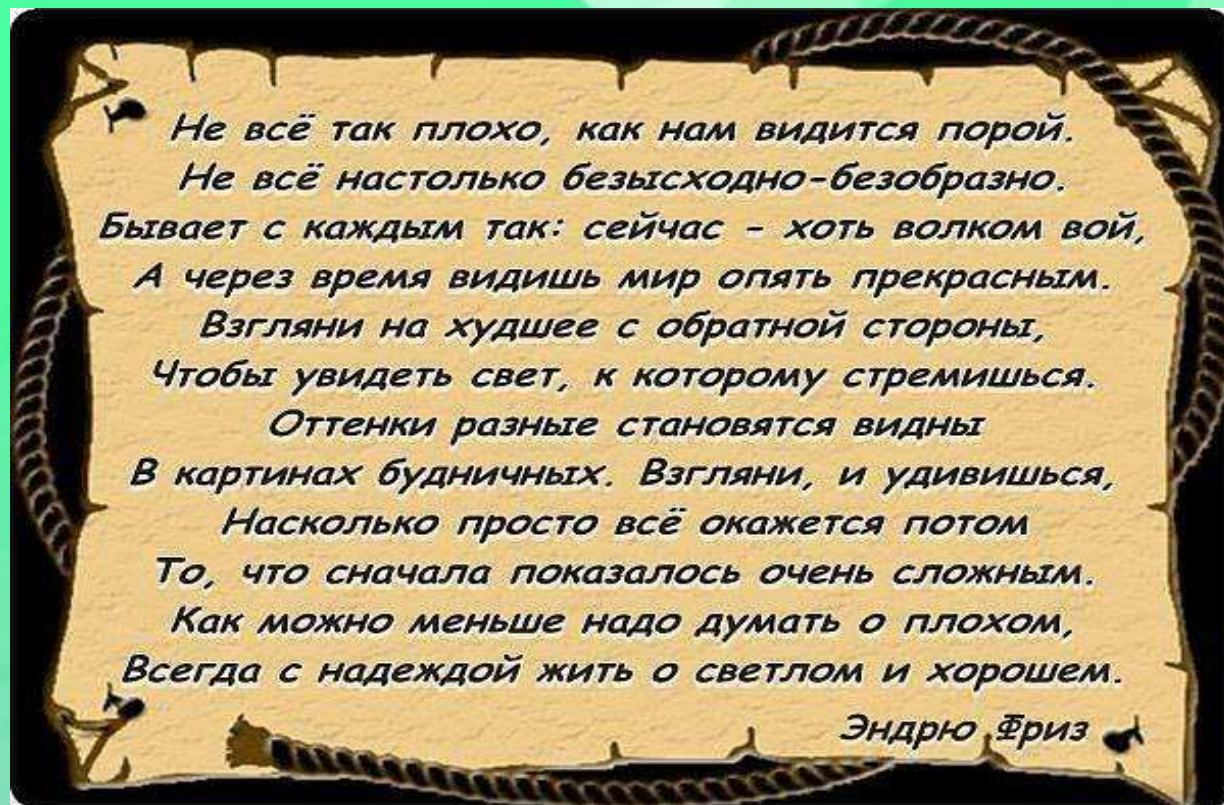




## Занимайтесь спортом

В условиях дефицита движения банальная зарядка по утрам может стать существенной поддержкой. Если у вас есть силы, попробуйте освоить что-то новое в спорте. Или устройте домашнюю дискотеку без приглашенных с танцами до упаду. Используйте любую возможность безопасно двигаться!





Не всё так плохо, как нам видится порой.  
Не всё настолько безысходно-безобразно.  
Бывает с каждым так: сейчас - хоть волком вой,  
А через время видишь мир опять прекрасным.  
Взгляни на худшее с обратной стороны,  
Чтобы увидеть свет, к которому стремишься.  
Оттенки разные становятся видны  
В картинах будничных. Взгляни, и удивишься,  
Насколько просто всё окажется потом  
То, что сначала показалось очень сложным.  
Как можно меньше надо думать о плохом,  
Всегда с надеждой жить о светлом и хорошем.

Эндрю Фриз

**Спасибо за внимание!**  
**Берегите себя!**