# **Психологи советуют: на карантине всем необходима цифровая гигиена.**

**(** по материалам ведущего научного сотрудника лаборатории социальной и когнитивной психологии Института медико-биологических проблем (ИМБП) РАН Анны Юсуповой)

Находясь в самоизоляции, нужно уделять большое внимание загрузке как тела, так и мозга, в противном случае, могут возникать перепады настроения, утомляемость и проблемы со сном. "В крайних проявлениях астенизация (недостаточный тонус нервной системы) может приводить к перепадам настроения, утомляемости, конфликтности, сложностям со сном. В условиях изоляции недозагруженная нервная система может реагировать на внешние стимулы парадоксально – на слабые слишком сильно, а на сильные – чрезмерно.

Для того чтобы в условиях самоизоляции предотвратить негативные последствия, психологи порекомендовали планировать свой день и соблюдать режим, а также искать занятия для мозга. Тут допустима полная свобода, в зависимости от предпочтений – можно заняться всем, чем угодно от вязания и вышивания до настольных игр и чтения книг. Нельзя забывать также о нагрузках и упражнениях, для тела.

**Обязательны ли физические упражнения в условиях карантина?**

Обязательно занимайтесь хоть какой-то домашней физкультурой – систематически, каждый день. Любите прыгать со скакалкой? Отлично. Не любите прыгать – попробуйте планку на время. Сейчас есть огромное количество приложений с предлагаемыми комплексами физических упражнений для любого уровня. Обязательно занимайтесь хоть чем-то физически! Рассматривайте это как вклад не только в своё физическое, но и в психологическое здоровье.

**Как сохранить нормальные отношения в семье, во время карантина?**

Слишком тесный и длительный контакт даже с близкими, любимыми людьми может раздражать, это нормально. Ведь в обычной жизни мы с близкими не так уж много времени проводим, да и личного пространства имеем больше. Снизить стресс можно, если стремиться быть максимально терпимым и не высказывать свое негативное отношение к близкому.

Трудности нужно рассматривать как проблему, для которой необходимо найти устраивающее всех решение. Уважайте личное пространство другого и объясните, что и вам нужно свое. Мало места? Договоритесь о порядке индивидуального пребывания в одной из комнат. Во-вторых, меньше болтовни и меньше шума. Хотите послушать музыку – наушники в помощь. И не обязательно делиться с близкими каждой тревожной новостью, которую вы прочитали в интернете.

**Что можно посоветовать для защиты от наплыва негативных новостей?**

— Совет тут элементарный: уменьшение количества экранного времени. Не нужно репостить все те видео и картинки, которые сейчас ходят по сети. Проверяйте источники и историю исследований. То, что сейчас распространяется, хуже любых вирусов – это голословные, но однозначные заявления от неких экспертов, которые почему-то все "ведущие". Любой ученый-исследователь скажет вам, что для таких заявлений за вами должны стоять годы, серии исследований. Не верьте жестким формулировкам. Научное знание не имеет кричащих заголовков.

Если хочется быть в курсе — выберите один-два источника информации, которым вы доверяете больше всего, и просматривайте информацию в них два раза в день, не больше. Сейчас нам как никогда ранее нужна не только бытовая гигиена, но и цифровая гигиена тоже. Берегите себя и свое психическое здоровье.

**Как бороться с навязчивым желанием выйти на улицу, если такое возникнет?** — Представьте себе ситуацию, когда вы задаете этот вопрос любому космонавту? Не хочешь ли взять да и выйти в открытый космос без скафандра? Не хотелось бы мне увидеть его выражение лица в этот момент. Нас приучали с детства, что есть ситуации, в которых что-то делать нельзя, потому что опасно для жизни. Актуальная ситуация не отличается от многих других: сейчас нельзя, а потом будет можно.

Если мы говорим о болезненных, навязчивых мыслях, которые требуют помощи специалиста, обязательно получите удаленную поддержку психиатра, сейчас все переключились на консультации онлайн и найти специалиста будет легко. Но если ситуация не настолько тяжелая, а желание связано с сенсорной депривацией, тогда добавляйте ощущений в рамках возможного.

Хочется чувствовать воздух – откройте окна, пусть некоторое время будет прохладно, поработайте в куртке. Хочется посмотреть другие страны – телепередачи о путешествиях в помощь. Хорошей идеей здесь может стать составление плана: куда пойдем, куда поедем, когда опасность будет позади, как отпразднуем окончание карантина. Определенность, упорядоченность снижает ощущение тревоги. Это также приятная объединяющая деятельность, она поможет нам проще прожить карантин. Будьте здоровы!

Составитель рекомендации педагог- психолог Корноухова Валентина Аркадьевна.