

## **Способы снятия стресса в условиях нахождения в самоизоляции**

*Советы подготовила С.В. Пазухина,  
доктор психологических наук,  
профессор кафедры психологии и педагогики*

Режим самоизоляции для многих людей может стать серьезным испытанием, так как новые условия связаны с кардинальным изменением образа жизни, причем в нездоровую сторону. Значительное снижение физической активности, уменьшение социальных контактов, невозможность часто бывать на свежем воздухе существенно ухудшают качество жизни. Кто-то сталкивается и с финансовыми проблемами, кому-то приходится совмещать дистанционную работу и уход за маленькими детьми, кто-то потерял работу или вот-вот потеряет свой бизнес. А кто-то находится на домашнем карантине, испытывая сильный стресс от опасения обнаружить у себя симптомы коронавирусной инфекции.

Психологи предлагают ряд рекомендаций о том, как помочь себе справиться с возрастающим уровнем стресса на фоне самоизоляции.

### ***1. Действия с водой.***

Деятельность, связанная с мелкой моторикой и водой, особенно хорошо помогает снять стресс. Это могут быть ручная стирка, мытье посуды, уход за комнатными растениями и пр. Если домашними делами заниматься под любимую музыку, то это еще сильнее поможет расслабиться и отвлечет от беспокойных мыслей.

### ***2. Уборка***

Влажная уборка - это не только необходимость в период самоизоляции, но и способ снять стресс. Еще уборка помогает сплотиться, ведь в нее можно вовлечь всех членов семьи. А разбор старых вещей в шкафах, на полках и в ящиках может натолкнуть на приятные воспоминания или избавиться от ненужного хлама.

### ***3. Общение с друзьями***

Сейчас есть множество способов поддержать общение - так пользуйтесь ими! Напишите друзьям в мессенджере, позвоните, свяжитесь с ними по видеосвязи в "Скайпе". Пересылайте друг другу интересные факты, изображения, музыку, обменяйтесь рекомендациями о том, что интересного, развивающего, профессионально-ориентированного можно почитать или посмотреть, находясь на самоизоляции, обсуждайте текущие дела, запускайте акции и пр. Воодушевляют совместные приятные воспоминания, планирование будущего. Самоизоляция - самоизоляцией, но кто Вам мешает помечтать о будущей совместной поездке или походе куда-нибудь?

### ***4. Занятия спортом***

Весьма полезное занятие в условиях дефицита движения. Силовые нагрузки полезны, если необходимо выместить накопившуюся агрессию; йога и растяжка - для тех, кто хочет расслабиться. Одно из самых простых

упражнений, которое помогает быстро успокоиться, - обыкновенные приседания или отжимания.

### ***5. Эмоциональное пение***

Если внутренняя агрессия достигла предела и Вы чувствуете, что скоро начнете срывать на окружающих, то можно перенаправить эту энергию в мирное русло, исполнив с выражением какую-нибудь драматическую песню или прочитав вслух стихотворение (для этой цели хорошо подойдут произведения Маяковского). В этот процесс можно вовлечь и домашних: устройте караоке-баттл или прочитайте по ролям пьесу. Можно и просто покричать - лишь бы дать выход напряжению.

### ***6. Выместить агрессию на предметах***

Если агрессия уже на пределе, не бойтесь вымещать ее на окружающих вещах. Сделайте для себя импровизированную боксерскую грушу из подушек, большой мягкой игрушки или кресла-мешка, порвите бумагу, покидайте в стенку небьющиеся предметы, постучите чем-нибудь громко греющим.

### ***7. Антистрессовые раскраски***

Раскраски-антистресс со сложными узорами легко найти и скачать в Интернете. Такие рисунки со сложными мелкими узорами являются частью арт-терапии: переживания сублимируются в творчество. О пользе сублимации немало в своих работах написал З. Фрейд.

### ***8. Изоляция***

Это милый флешмоб, в рамках которого люди воссоздают из подручных предметов знаменитые картины. Кастрюли вместо рыцарских шлемов, велосипеды вместо коней, плюшевые зайцы вместо битой дичи, кошки и собаки вместо горноста (того, который сидит на руках прекрасной дамы с портрета Леонардо да Винчи) - это далеко не полный перечень проявлений народной смекалки. Присоединяйтесь к флешмобу и Вы! или хотя бы народное творчество по хештегу #изоляция посмотрите.

### ***9. Приготовление вкусной и здоровой пищи***

Освоение новых кулинарных рецептов - это и творчество, и в чем-то - деятельность, связанная с водой и мелкой моторикой, ведь многие ингредиенты для блюда надо мыть и нарезать. Можно совершить кулинарное путешествие, приготовив какое-нибудь блюдо национальной кухни, узнав его историю, традиции подачи и пр. Только не увлекайтесь выпечкой и десертами! Помните, что в самоизоляции вы мало двигаетесь, а значит и калорий Вашему организму нужно гораздо меньше. а можете бросить себе вызов - попробовать приготовить что-то вкусное из того, что есть в холодильнике на данный момент. Чтобы оставаться сознательным гражданином и лишней раз не выходить из дома на улицу!

### ***10. Новые книги и фильмы***

Самоизоляция - самое время почитать или посмотреть что-нибудь новое или то, что хотели изучить, но раньше не было на это времени. Но если вы личность впечатлительная, то лучше выбирать только добрые и позитивные фильмы, книги и сериалы. вам важнее развеяться, а не

взвались на себя дополнительные проблемы и переживания киношных героев. Поэтому, если Вы не уверены, что полное собрание сочинений Достоевского не усугубит Ваше мрачное настроение, лучше позволить себе легкое чтение или комедию с хорошим сюжетом.

*Источник: 10 способов снять стресс, находясь в самоизоляции [Электронный ресурс] // URL: <https://primpress.ru/article/52886> (дата обращения: 17.04.2020)*