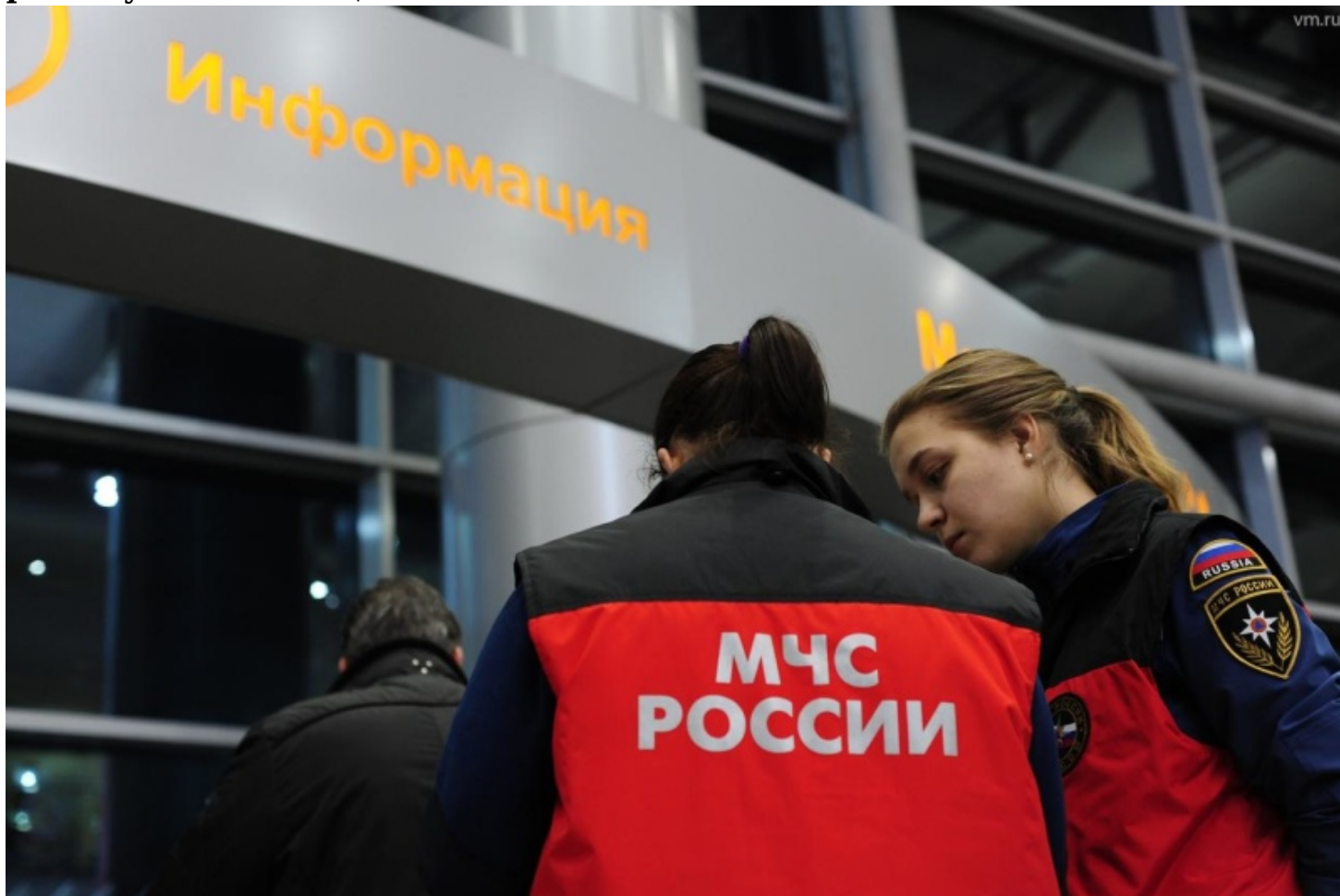




Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

10.04.2020 10:04

**Психологи МЧС России разработали рекомендации для адаптации к
режиму самоизоляции**



Специалисты Центра экстренной психологической помощи МЧС России разработали специальные рекомендации, в которых описали признаки возможных психологических проблем при самоизоляции из-за распространения коронавируса.

Во время самоизоляции и удаленной работы в жизни людей неизбежно происходит изменение привычного образа жизни. Такие изменения могут вызывать ощущение напряжения, подавленности, дискомфорта, приводить к переживанию чувства беспомощности и невозможности приспособиться к новым условиям.

Специалисты выделяют четыре группы эмоциональных состояний: сложность адаптации из-за введенных ограничений, генерализованная и ситуационная тревоги, повышение уровня конфликтных отношений, в том числе с близкими людьми. Каждая из них имеет свои признаки проявления.

Для первой группы характерно ощущение подавленности, чувство беспомощности и дискомфорта, напряжение в общении между членами семьи. При генерализованной тревоге проявляются неусидчивость, беспокойство, перепады настроения, эмоциональная нестабильность, сердцебиение, учащенное дыхание, чувство тяжести в груди. Ситуационной тревоге свойственны такие же признаки, но ее характерной чертой является оценка конкретной ситуации (возможность болезни, потери работы и прочее) как опасной, неприятной и волнительной. При межличностных конфликтах проявляются нарастающее напряжение по отношению к членам семьи, потребность в снижении частоты контактов, нехарактерные эмоциональные вспышки, агрессивность, раздражение, плаксивость.

Специалисты считают возникновение таких состояний нормальной реакцией человека на сложившиеся обстоятельства. Но вместе с тем обращают внимание, что отсутствие понимания причин того или иного эмоционального состояния могут привести к негативным последствиям, как для самого человека, так и для семьи.

Для снижения риска возникновения негативных состояний и острых эмоциональных переживаний психологи МЧС России разработали рекомендации, которые могут помочь людям адаптироваться к новым условиям жизни, выстроить отношения со своими близкими. Также психологи советуют планировать режим дня, включать в повседневную жизнь физическую активность, использовать только официальные источники для получения информации о текущей ситуации, задействовать дистанционные способы для досуга и самообразования, обращаться за эмоциональной поддержкой к родным, близким и, при необходимости, к

