

## **Советы и рекомендации жителям города, находящимся в самоизоляции в связи с угрозой распространения COVID-19.**

Дорогие жители Санкт-Петербурга, мы понимаем, в какой непростой ситуации оказались все вместе!

Сотрудники СПб ГБУЗ «Городская психиатрическая больница №7 им. академика И.П. Павлова» (Клиника Неврозов) разработали данные рекомендации, выполнение которых позволит вам максимально сохранить душевное и физическое здоровье, а также будет способствовать хорошему психологическому климату в ваших семьях.

- 1) Всё когда-нибудь заканчивается, самоизоляция - не навсегда. Однако, именно сейчас, от того, насколько мы чётко и слаженно будем выполнять противоэпидемические меры, введенные в нашем городе, зависит наша общая победа над эпидемией.
- 2) Находясь в самоизоляции, максимально используйте доступные средства связи для общения. Сегодняшние технологии позволяют нам быть рядом с теми, кого мы любим, даже когда мы далеко.
- 3) Не забывайте про физическую активность, находясь дома! В домашних условиях доступны очень многие упражнения. Физическая активность также влияет на эмоциональное состояние, способствует выработке дофамина и серотонина.
- 4) Будьте внимательны к питанию: оно, по возможности, должно быть разнообразным. Если ваша физическая активность сейчас снизилась, то стоит и снизить привычную калорийность.
- 5) Не злоупотребляйте алкоголем! Алкоголь, в какой-то мере, способствует снятию тревоги, но сам по себе является веществом, приводящим к снижению настроению и тревоге. Кроме того, употребление алкоголя снижает иммунитет.
- 6) Постарайтесь планировать свой день и управлять своим временем. Это - доступно! Наверняка есть многие домашние дела, которые вы привычно откладывали, самое время их сделать.
- 7) Освойте технику релаксации. Это в значительной мере позволит вам управлять своим состоянием и самочувствием. Одна из доступных техник-прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.
- 8) Если вы живете в семье, то очень важно обсудить с членами семьи распорядок и правила проживания в это время. При постоянном, длительном и тесном контакте есть вероятность конфликтов и напряжения в отношениях. Это нормально! Лучшее, что вы можете делать в этом случае-обсуждать ситуации, которые приводят к напряжению. Не в коем случае не

стоит копить и игнорировать проблемы, так как в противном случае, есть вероятность «горячих конфликтов» и вспышек гнева.

- 9) Если у вас есть дети, то очень важно спланировать их распорядок дня, организовать им возможность заниматься физической активностью дома. Лучше, если в организации досуга детей примут, по возможности, все члены семьи. Помните - для детей сидеть дома, также является испытанием, от того, какие активности вы сможете им предложить, зависит их душевное и физическое здоровье.
- 10) Не опускайте руки! Самоизоляция обязательно закончится! Наша задача – оптимально приспособиться к имеющимся условиям, настолько хорошо, насколько это возможно. Делайте лучшее из возможного.

### **Инструкция по выполнению прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону.**

Упражнения состоят из последовательного напряжения и расслабления разных групп мышц, что приводит к общему успокоению.

Напряжение длится **7 секунд**, расслабление — **30–40 секунд**, при этом, расслабляясь, нужно постараться сконцентрироваться на ощущениях, которые возникают в тех частях тела, с которыми вы работаете. Это может быть ощущение тепла, легкости, тяжести, покалывания.

Каждый раз после расслабления к рабочей группе мышц добавляется новая группа. Упражнение желательно выполнять сидя.

- Сожмите изо всех сил кулаки, держа их на уровне груди. Почувствуйте напряжение в кистях.

Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

- Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах. Почувствуйте напряжение в предплечьях.
- Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

- Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы.
- Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.
- Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы, сведите лопатки и опустите их вниз. Почувствуйте напряжение в верхних мышцах спины.
- Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.
- Вытяните ноги перед собой, сведите носки, а пятки расставьте, при этом пальцы ног согните, чтобы они смотрели в пол. Согните голеностопный сустав, чтобы носок тянулся к вам, и теперь оторвите выпрямленные в коленном суставе ноги. Почувствуйте напряжение в мышцах голени и бедер.
- Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

Для того чтобы ваш организм расслабился, чтобы вы испытали спокойствие, а тревожные мысли ушли на второй план, повторите эти упражнения **4–5 раз**.