

Психолог дала рекомендации, как сделать процесс выхода из самоизоляции более легким

14.07.2020

Кружки и секции городского проекта "Московское долголетие" вернутся к работе с 1 августа. О том, как сделать процесс выхода из самоизоляции наименее безболезненным, Объединенной редакции интернет-изданий Южного округа рассказала психолог Отделения социальной реабилитации филиала "Бирюлево" Территориального центра социального обслуживания "Царицынский" Анастасия Романова.

«Постепенно наша жизнь возвращается в привычное русло – мы гуляем, ходим в гости и по магазинам. Но тем не менее домашняя самоизоляция не могла пройти бесследно. Для многих горожан этот период оказался очень трудным, и адаптация может занять от полутора до шести месяцев», - пояснила Анастасия Ивановна.

Прежде всего необходимо распределить нагрузку постепенно. Обязательно выделяйте время для отдыха.

Также, если вы отвыкли от большого скопления людей, и шум доставляет вам дискомфорт, то можно воспользоваться специальными приемами. Например, представить, что вы как будто отгорожены от толпы стеклом – никого не видите и не слышите.

Несмотря на то, что эпидемситуация в столице улучшается, многие граждане по-прежнему боятся заразиться коронавирусом, а, следовательно, и контактировать с людьми. Чтобы инфекция вас не тронула, надевайте маску и перчатки в общественных местах и в транспорте. После прогулки не забывайте мыть руки с мылом. Простые правила помогут вам обезопасить свое здоровье, не тревожиться, а сконцентрироваться на текущей жизни, ведь она так прекрасна.

Отметим, что Мэр Москвы Сергей Собянин обозначил, что вся активность "Московского долголетия" возобновляется, но при условии проведения занятий только на открытом воздухе.

Адрес страницы: <http://bv.mos.ru/presscenter/news/detail/9025168.html>

[Управа района Бирюлево Восточное города Москвы](#)