



- Избегайте мест массового скопления людей;
- Как можно чаще мойте руки с мылом. При отсутствии доступа к воде и мылу используйте одноразовые спиртовые салфетки или увлажняющие гигиенические салфетки;
- Прикасайтесь к лицу и глазам только недавно вымытыми руками или одноразовой салфеткой;
- По возможности — не прикасайтесь к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах и ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия;
- Надевайте одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте;
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь;
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь;
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физическими упражнениями;
- При появлении симптомов ОРВИ незамедлительно вызовите врача на дом.

Горячая линия:

- Телефоны "горячей линии" Минздрава РБ по вопросам коронавирусной инфекции:

8 (347) 286-58-27

8 (347) 279-91-20 (многоканальный круглосуточный)

- Телефон "горячей линии" Единого консультационного центра Роспотребнадзора по вопросам профилактики коронавирусной инфекции: 8-800-555-49-43.

- Единый телефон доверия: 8-800-7000-183 (круглосуточно)

Составитель: Хох И.Р., к.пс.н., заведующий отделом психологического сопровождения и профилактики ГБУЗ РКПЦ МЗ РБ

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
Республиканский клинический психотерапевтический центр
Министерства здравоохранения Республики Башкортостан



ПАМЯТКА-РЕКОМЕНДАЦИЯ



КАК ПРОВЕСТИ С ПОЛЬЗОЙ?

Взрослые в режиме «работа из дома»

УФА 2020



Всех нас объединила угроза заражения и задала другое содержание и темп нашей жизни. Как максимально сохранить свое психическое здоровье, переходя на дистанционную работу или учебу?

«Работа из дома» - **ожидание** от данного режима:

- Эффективное распределение времени.
- Сэкономленные часы на дорогу до работы и обратно.
- Освободившееся время на спорт, английский, фильмы, книги и онлайн-курсы, которые давно хотелось пройти.
- Не нужно тратить время на наведение внешнего лоска.
- Наконец-то больше побуду со своими домашними.



Спокойствие!



Планирование времени по желанию!



Удобство и комфорт!

То же самое касается и музыки, поскольку филармонии и оперные театры (Санкт-Петербургская филармония им. Д.Д. Шостаковича, Берлинская филармония, Баварская опера, Венская опера, Метрополитен-опера и другие) открывают бесплатный доступ к своим архивам.

А крупные **мировые музеи** — государственный Русский музей, Эрмитаж, галерея Уффици, Лувр, музей Прадо, музеи Ватикана, Сикстинская капелла, музей «Метрополитен», музей современного искусства в Нью-Йорке, музей Соломона Гуггенхайма и множество других площадок — уже давно имеют виртуальные туры или оцифрованные архивы. Так что «путешествовать» по мировым собраниям лучших образцов искусства можно даже не выходя из своей квартиры.

Просмотры зашкаливают и у мировых зоопарков. Смотрители предлагают каждый день — новую историю о животных. В день таких экскурсий можно посмотреть хоть несколько десятков совместно с детьми.

Самое главное — **не забывать общаться с близкими и родными**. Ведь карантин все-таки изоляция, а значит, увидев, послушав, прочитав, лучше позвонить друзьям, родным и рассказать о своих впечатлениях, обсудить свои эмоции с домашними.

Мы не можем контролировать внешние события, которые происходят в мире, но мы свободны в выборе возможных вариантов действий в существующих условиях. Для кого-то всемирный «карантин» может закончиться апатией, просмотренными сериалами и лишними килограммами, а для кого-то — написанной книгой, курсом, картиной или рельефным прессом. Сделайте выбор, примите решение и действуйте!

ВАЖНО только помнить о том, что коронавирус — это не шутки. Поэтому не забывайте о мерах предосторожности и придерживайтесь рекомендаций Минздрава России:

- Избегайте контактов с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.);



Ещё один отличный вариант — наконец-то **начать вести дневник**. Вещь, которая кажется поначалу какой-то нелепой, на самом деле позволит избавиться от лишних мыслей и переживаний, очистит голову и даст возможность взглянуть на свою жизнь с другой стороны. А за две недели ведение дневника войдёт в привычку и станет для вас частью повседневности. Эффект вы прочувствуете на длинной дистанции.

Сделайте генеральную уборку совместно со своими домашними, устроив конкурс чистюль. Во-первых, это гигиенично. Во-вторых, труд и общая цель смогут сразу сплотить всю семью. В-третьих, в убранной, расхламленной квартире будет куда легче дышать и приятнее находиться.

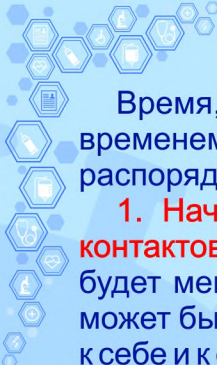


Мировая культура тоже теперь онлайн. Во всем мире — пустые залы. Но у экранов мониторов — тысячи любителей искусства. Открыл свои виртуальные двери электротheater Станиславский, театр на Таганке, Александринский театр и другие. Они объявили о планах по организации бесплатной трансляции спектаклей, различных лекций и мастер-классов в интернете.

Но уже после первого дня в режиме «home office» оказалось, что **в реальности** все получается по-другому:

- Рабочие чаты не умолкают.
- Объем задач растет и возможно требует уточнения из разных источников.
- Внимание рассеивается, так как в домашней обстановке привыкли больше расслабляться и отдыхать.
- Члены семьи, которые тоже остались дома, хотят вашего внимания, отвлекают вопросами и просьбами помочь.
- Растет тревога, напряжение и чувство вины: зачем же я погрузился в соцсети вместо того, чтобы сконцентрироваться на работе?!
- Как совместить домашние дела с рабочим графиком?





Время, проведенное дома, действительно может стать временем новых возможностей и результатов, нужно только распорядиться им правильно.

1. Начните с переключения с массива рабочих задач, контактов и суеты на новый ритм. Но это не значит, что он будет менее эффективным. Учтите, что такой переход тоже может быть стрессовым для вас, нужно быть внимательными к себе и к своему новому распорядку.

Если вы чувствуете, что вы истощены, взволнованы и устали, восстанавливайте «тело»:

- Дайте себе выспаться минимум 8 часов;
- Приготовьте или закажите на дом сбалансированный обед;
- Сделайте маску, или примите расслабляющую ванну, помедитируйте. И относитесь к этому серьезно.

Осознайте: мы делаем это не потому, что мы лентяи, плохие сотрудники или безответственные люди, наоборот - сейчас мы инвестируем в свое ресурсное состояние.

Вы можете выделить на это 1-2 дня и провести их с максимальным удовольствием и пользой для себя, своего физического и эмоционального состояния. Только так вы сможете в остальные дни быть эффективными и сосредоточенными.

2. Составьте расписание и придерживайтесь его. Включите в него не только время для работы, но и обед и перекусы, плюс небольшие перерывы на социальные сети или то, на что прерываетесь обычно.

3. Сфокусируйтесь в первой половине дня на одной-двух самых важных рабочих задачах. Выделите себе одну рабочую зону в квартире, здесь вы будете только работать или заниматься, это поможет вам держать фокус и не отвлекаться. Особенно если члены вашей семьи также остаются дома.

4. Уделите в первый рабочий день время технике «День на миллион долларов». Для этого вы «выгружаете» из своей головы на бумагу все незавершенные дела, расставляете

приоритеты. И в этот день на протяжении 3-4 часов делаете начатые, но еще незавершенные дела. Доводите их до конца, ставите галочки напротив каждого дела.

5. На следующий день попробуйте еще одну технику: выделяете время и выписываете на бумагу все-все задачи - и крупные, и мелкие, и рабочие, и свои личные. У вас должен получиться большущий список. Важно, чтобы в голове не осталось ничего того, что нужно запомнить - теперь все перенесено на бумагу. Ура! Теперь можно не бояться что-то забыть.

Для того, чтобы качественно проработать свои задачи по этой методике, выделите час-два времени. Распределите свои дела так, чтобы через две недели вы могли сказать себе, что вы не только закрыли свои «офисные» задачи, но и научились чему-то новому, освоили какой-то навык, нашли очень важную для вас информацию — продвинулись вперед. Выделите для себя 1-3 темы помимо работы и каждый день находите на них время.

Обязательно отмечайте все выполненные дела и хвалите себя за это! Так работает наш мозг — когда вы ставите галочку рядом с выполненным делом, вы испытываете радость и прилив энергии, а похвала самому себе усиливает это, что помогает вам умножать эффективность.

Свободное время: Вынужденный домашний режим — отличная возможность уделить время себе, своему телу и душе. Например, если вы давно собирались начать медитировать или заниматься спортом, то у вас теперь есть всё для этого. Свободных минут — в избытке, как и всевозможных приложений для смартфонов, с помощью которых можно открыть для себя медитацию.

И, конечно, существует масса рекомендаций насчёт **занятий спортом в домашних условиях**. Начиная от мобильного софта с набором упражнений, не требующих инвентаря, и заканчивая видеуроками или текстовыми советами от фитнес-тренеров для людей с самым разным уровнем физической подготовки. Поверьте, спортзал всегда рядом с вами и даже нескольких минут вполне хватит для того, чтобы заставить свой организм встряхнуться.

