

Вихід із карантину: підготовка та адаптація

Із закінченням карантину у кожного з нас почнеться період адаптації. Хтось доволі швидко повернеться до звичного життя, інші ж можуть стикатися з деякими труднощами адаптації: порушеннями сну, тривогою, перевтомою та ін.

Тому пропонуємо ознайомитися із деякими рекомендаціями щодо виходу з карантину:

- Підготуйтеся до звичної рутини до виходу з карантину.

Налаштуйте розпорядок дня, налагоджуйте сон, почніть прокидатися у той час, у який ви зазвичай прокидаєтесь, коли вам потрібно йти на роботу/навчання і т.д. Повертайтеся до фізичної активності, особливо якщо під час карантину були малорухливими. Робіть зарядку, аби потроху привести організм в тонус.

- Відновлюйте соціальну активність.

Якщо ви ще не перейнялися перевагами зоом-дзвінків, то час це зробити. Поспілкуйтеся з друзями та колегами, використовуючи конференц-зв'язок, це допоможе вам підготуватися до соціальної активності, яка чекає після виходу з карантину.

- Починайте з невеликих кроків.

Виходячи на роботу не варто з перших же днів брати на себе вирішення тисячі задач і ставити перед собою занадто високу планку. Перший тиждень-два роботи варто провести в режимі економії сил, адже вам потрібно адаптуватися. Будь-які зміни являються стресовою подією і потребують мобілізації сил.

- Усвідомте той факт, що якийсь час вам буде складно, але ви обов'язково із цим впораєтесь.

Якийсь час після виходу із карантину ви будете більше втомлюватися: більша фізична активність, поїздки в громадському транспорті, соціальна активність, повернення до робочого графіку. Тож не забувайте робити паузи для перепочинку і плануйте час для релаксації.

- Створіть приємну обстановку на робочому місці

Після виходу на роботу наведіть порядок на робочому місці. Це допоможе привести думки в порядок. Додайте на робоче місце приємних дрібниць.

- Взаємодія з колегами допоможе адаптуватися.

Пам'ятайте про те, що не тільки вам складно налаштуватися, але і вашим колегам. Тож приділіть час на спілкування із ними, поділіться планами, це допоможе налагодити робочу атмосферу.

- Обирайте короткострокові цілі.

Перші тижні після карантину не очікуйте забагато від когось і від себе також. Ставте невеликі цілі і строки для їх виконання, методично досягайте їх і відмічайте свій прогрес долаючи кожен етап.

- Поговоріть із сім'єю.

Карантин був у меншій чи більшій мірі стресом для усіх, і це могло створити конфліктні ситуації в стосунках та сім'ї. Проговоріть із близькими конфліктні ситуації, поміркуйте разом про те який досвід приніс вам цей період, які позитивні речі ви робили для того, щоб зробити ваше спільне перебування на карантині більш комфортним. Можливо варто зберегти певні рутини і після карантину.

- Не перенавантажуйте дітей активностями

Переживаєте щодо успішності у навчанні чи малорухливості дітей за час карантину? Не поспішайте залучати дітей до великої кількості активностей, все має бути в міру. Дітям, як і батькам, потрібен час для адаптації до нових умов.

- Підтримка близьких

Для когось процес адаптації може видатись більш складним. Добре заручитись підтримкою партнера, сім'ї, близьких та друзів. Зверніть увагу, можливо у когось із ваших близьких виникнуть труднощі із адаптацією. Підтримайте їх, вислухайте, нагадайте їм про їх цінність.

- Не будьте занадто суворими до себе

Певний час після карантину ви можете спостерігати меншу продуктивність, не лайте себе за те, що чогось не встигли. Пам'ятайте, що знадобиться якийсь час, щоб адаптуватися до нового розпорядку дня.

- Слідкуйте за своїм емоційним та фізичним станом.

Після виходу з карантину звичайно ж потрібно буде продовжувати слідкувати за дотриманням санітарно-гігієнічних норм. Також варто запобігати завеликого навантаження і перевтоми. Не варто з перших днів завершення карантину одразу ж розпочинати занадто активні заняття спортом.

Також варто бути уважним до психоемоційного стану себе та своїх близьких. Адже після карантину та самоізоляції є вірогідність розвитку депресій, тривожних станів, проявів сильного стресу.

- Не соромтеся звернутися за допомогою

Самоізоляція може мати суттєвий вплив на психічне здоров'я. Якщо ви, або ваші близькі, відчуваєте ознаки депресивного стану, надмірну тривожність, надлишок негативних емоцій, проблеми із сном, зверніться за допомогою спеціаліста (психолога, психотерапевта).