



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

---

**Как сохранить психическое здоровье и психологическое благополучие в  
период выхода из режима самоизоляции. Просто о важном**

Вспышка заболевания COVID-19, вызванная коронавирусом, за считанные недели распространилась по всему миру и повлекла угрозу жизни и здоровью миллионов людей на планете. Для снижения темпов заболеваемости и борьбы с эпидемией были введены серьезные меры, ограничивающие социальные контакты и передвижения людей. Эта ситуация коснулась большинства жителей нашей страны. Поэтому последние месяцы внесли большие изменения в жизнь каждого человека, поменялись планы, образ жизни, мы столкнулись с проблемами, о которых даже не могли подумать раньше, а кто-то, наоборот, получил время и возможность заняться давно отложенными делами, научиться чему-то новому, уделить больше внимания близким и себе.

Сейчас наступает время, когда можно постепенно возвращаться к более привычному образу и ритму жизни. Но также как в процессе действия жестких ограничительных мер многие могли испытывать трудности адаптации к новым и внезапным условиям, также и возвращение из изоляции несет в себе определенные риски для психологического благополучия.

С психологической точки зрения правильно говорить и воспринимать этот период не как «возвращение» к чему-то старому, а как новый этап, с новыми возможностями, и, возможно, новыми трудностями. И, безусловно, некоторые адаптируются быстрее, другие медленнее, однако, важно осознавать, что это процесс, который займет некоторое время, переход от периода изоляции к размеренному ритму жизни будет постепенным, и важно отнестись к нему осознанно и планомерно.

Понимание некоторых особенностей этого периода, бережное отношение к себе, внимание к близким, постепенность в постановке задач и реализации планов – основа сохранения психологического комфорта.

С какими состояниями Вы можете столкнуться в процессе возвращения к обычной жизни? Что делать и чего лучше избегать? Для того чтобы вы могли позаботиться о себе и своих близких, специалистами психологической службы МЧС России разработаны эти простые рекомендации.

Далее рассмотрим подробнее наиболее вероятные психологические сложности, которые могут возникать вследствие изменений имеющегося ритма и образа жизни и выхода из режима самоизоляции.

## **СЛОЖНОСТИ АДАПТАЦИИ**

