

«Чем себя занять на самоизоляции»

В связи со сложившейся неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, многие люди вынуждены перейти на самоизоляцию, максимально сократив внешние контакты, в целях сохранить свое здоровье. Паника перед самоизоляцией объяснима одним из главных страхов многих людей — остаться наедине с собой и своими мыслями. Но, как говорится, от страха не надо прятаться, победить его можно только в очном бою. Во всем нужно искать плюсы. Самоизоляция – прекрасное время найти то самое время на те самые дела, которые всегда откладывались. Да и просто провести время с пользой.

Интернет пестрит множеством статей о том, что делать на самоизоляции. Предлагаем вам отличный список тех дел, которыми можно себя занять, пока крайне необходимо находиться дома.

1. Пересмотреть фотографии

Пока границы на замке, а отпуск под вопросом, самое время предаться воспоминаниям, а заодно наконец навести порядок в цифровом архиве. Распределить все по папкам, отобрать самые любимые моменты, чтобы потом распечатать, перекинуть снимки с телефона на компьютер, чтобы освободить память: есть подозрение, что после коронавируса ценить простые моменты каждый из нас начнет чуточку больше.

2. Начать рисовать

Даже если последний раз держали цветной карандаш на уроке в начальной школе, да и то для того, чтобы тыкать им соседа по парте, просто попробуйте, хотя бы в терапевтических целях. Начать можно с раскрашивания мандалы — заготовки легко можно найти в интернете и распечатать. Занятие это весьма медитативное и поможет отвлечься от тревожных мыслей. Если чувствуете в себе силы для самостоятельного творчества, делайте быстрые наброски повседневной жизни: чашка кофе на столе, вид из окна или любимый котик.

3. Чаще звоните родственникам и друзьям

Сокращение социальных контактов не означает их полный обрыв. Вам тяжело в четырех стенах? Другим тоже. А быть рядом можно и на расстоянии. Звоните родственникам не раз в неделю, а каждый день, устраивайте вечерние видеоконференции с друзьями, чтобы обсудить новости дня и поужинать не в одиночестве.

4. Разбить мини-огород

Если ситуация позволяет вам все-таки выходить из дома хотя бы в магазин, то купите земли и семян, и разбейте на подоконнике мини-огород. Если вы в этих вопросах совсем неопытны, почитайте сначала тематические форумы.

Начать можно с зелени, например, мяты, базилика или шпината, а потом перейти уже и к более "сложным" вариантам: в домашних условиях также можно выращивать помидоры черри, морковь, редиску, клубнику.

5. Сделать что-то своими руками для дома

После разбора шкафа наверняка обнаружатся ненужные вещи, и если не хочется ждать, пока можно будет отнести их на переработку, то вполне можно дать им вторую жизнь сразу. Перекроите их, например, на подставки для горячего или новую лежанку для домашнего питомца.

6. Слушайте музыку

Известно, что правильный аудиофон напрямую влияет на наше психологическое состояние и восприятие действительности. Составьте жизнеутверждающие «карантинные» плейлисты из ваших любимых песен, послушайте альбомы, до которых у вас последнее время не доходили руки, подпевайте, танцуйте и не давайте хандре и тоске шанса прописаться у вас дома.

7. Больше двигайтесь

Движение — это жизнь. Закрытые спортзалы, бассейны и фитнес-клубы — не причина отказываться от занятий спортом. В интернете множество видеороликов о том, как поддерживать себя в хорошей физической форме, не выходя из дома и при минимуме спортивного

инвентаря. Зарядка с утра, несколько пятнадцатиминутных перерывов на физическую активность в течение дня — и вы в тонусе. Кроме того, можно попробовать себя в новых направлениях: возможно вы давно хотели заняться танцами или практиковать йогу. Начинайте!

Разумеется это не весь перечень того, чем можно занять себя дома. Главная ваша задача в этот период – провести время с пользой для здоровья не только физического но и духовного.

Специалист по социальной работе

Я.А. Гордеева