**Ресурсный антистресс. Выпуск 11**

**Непростой, но долгожданный выход из режима самоизоляции**

В нашей стране постепенно снимают режим самоизоляции. Выход из неё ― такой же стресс для организма, как и сидение дома, в четырёх стенах. Поэтому и выходить из самоизоляции нужно постепенно.

Необходимо уделить внимание спорту и физической нагрузке, как неотъемлемым составляющим нашего физического и психологического здоровья. Сейчас нам кажется, что у нас много энергии и сил. Однако, время, проведённое в изоляционном режиме, снизило наш жизненный тонус, и мы легко можем переоценить свои возможности. Следует совершать регулярные прогулки на свежем воздухе, пробежку, а также заниматься спортом. Эти компоненты помогут привести себя в форму и улучшить эмоциональный фон.

Несмотря на то, что самоизоляция заканчивается, очень важно продолжать соблюдать профилактические меры. Можно разработать график выхода из режима самоизоляции и посещения различных общественных мест, чтобы обезопасить себя и правильно распределить свои физические и психологические ресурсы, избежать стресса от резкого увеличения социальных контактов и профессиональных задач.

Необходимо перестроиться с виртуального на реальное общение. Ни один гаджет не заменит живого общения. При этом не забывайте, что общаться нужно пока дозировано.

И обязательно сохраняйте позитивный взгляд на действительность. Это зависит от осознания нами того, какие новые полезные знания и умения мы смогли вынести из этого непростого периода, и насколько мы готовы смотреть с улыбкой и оптимизмом в будущее.

Предлагаем вам подборку статей с полезными советами для выхода из самоизоляции:

1. [**Испытание свободой: как вернуться к жизни после 71 дня изоляции**](https://www.asi.org.ru/news/2020/06/09/zhizn-posle-karantina/)

Психолог Елизавета Муратова рассказывает о том, почему не радоваться позитивным переменам — это нормально, сколько времени может занять моральное восстановление и как подготовить свою психику на случай повторения карантина.

1. [**Для кого выход из изоляции станет стрессом и как это пережить: советы психолога**](https://tolknews.ru/news/35378-kak-vyjti-iz-samoizolacii-bez-stressov-sovety-barnaulskogo-psihologa)

Наша психика социальна, и любая изоляция довольно травматична для неё, рассказывает психолог.

1. [**«Мы смогли войти в самоизоляцию и эффективно работать. Важно без потерь из нее выйти»**](https://www.asi.org.ru/article/2020/06/16/artem-peternev-my-smogli-vojti-v-samoizolyatsiyu-i-effektivno-rabotat-vazhno-bez-poter-iz-nee-vyjti/)

Председатель нижнеудинской общественной организации «Доверие» — о том, что дал опыт самоизоляции небольшим НКО в российской глубинке.

1. [**Как выйти из самоизоляции без страха и паники?**](https://www.psychologies.ru/wellbeing/kak-vyiyti-iz-samoizolyatsii-bez-straha-i-paniki/)

Не успели мы привыкнуть к режиму карантина, настроиться, наконец, на спокойный ритм, как снова приходится менять жизнь. Где-то в мире уже сняты жёсткие ограничения на передвижение, где-то они ещё есть. Но почему нас пугает освобождение из заточения в четырёх стенах?

1. [**Советы психолога: 10 правил выхода из самоизоляции**](https://zen.yandex.ru/media/sbermarket/sovety-psihologa-10-pravil-vyhoda-iz-samoizoliacii-5ed79c9c6e1d7f4b226d99c3)

Прогулки, встречи с друзьями и родственниками, объятия и живое общение, любимые увлечения — то, чего мы все с нетерпением ждём. Большинство с радостью предвкушает окончание самоизоляции, другие же опасаются, поскольку снова придётся менять уже ставший привычным уклад жизни. Психолог, автор книг и блогер Лариса Суркова поделилась с нами советами о том, как комфортно жить после снятия ограничительных мер.