








Ізоляція на самоті: правила самодопомоги





"Ні" пасивності

-  Дотримуватися звичного режиму дня
-  Створювати план на кожен день
-  Відмічати свої успіхи

Фізична активність

-  Фізичні вправи
-  Сонячні ванни
-  Догляд за тваринами і рослинами
-  Провітрювання приміщення

Застосування уяви





-  Планувати майбутні зустрічі або подорожі
-  Згадувати приємне
-  Читати!
-  Зайнятися творчим хоббі

Щоденник радості



Записувати все добре, що відбулося протягом дня, за що і кому вдячні

Онлайн-спілкування

-  Онлайн-вечірки або посиденьки
-  Щоденний контакт зі своїми рідними, друзями
-  Листуватися
-  Відвідувати онлайн-групи підтримки!

Підготувала психолог Проскуріна І.В.