

Чем себя занять на карантине дома

Распространение коронавирусной инфекции в мире сопровождается большим потоком информации. Чтобы справиться с ним и не поддаться панике следует соблюдать несколько простых правил. В частности, психологи рекомендуют ограничить информационный поток и сконцентрироваться на полезных занятиях.

Первый шаг: ограничить суматошный интерес к ситуации с коронавирусом, доверять только проверенным источникам.

Второй шаг: находить время для любимых дел и хобби, чтобы отвлекаться.

Третий шаг: физическая активность, если возможны, то прогулки. Если нет – дома заниматься, открыв форточку, плюс обливание, закаливание»

Самоизоляция — вынужденная мера, но это не значит, что можно только лежать на диване.

Приготовьте необычное блюдо

Если в рабочую неделю вы не могли найти время и силы на готовку, то сейчас это можно исправить. Добавьте в уже привычные вам блюда что-то оригинальное, например, необычный ингредиент. Действуйте осторожно, чтобы не испортить обед! Еще один способ развлечься — создать что-то совершенно новое.

Посмотрите фильм

Многие онлайн-кинотеатры предоставили бесплатный доступ к библиотекам в период карантина. Например, сервис more.tv дает промокод на месяц бесплатной подписки. Наверняка у вас есть списки фильмов, которые вы давно хотели посмотреть. Самое время сделать это! А если у вас нет такого списка — составьте его и смотрите по фильму каждый вечер.

Приобретите полезную привычку

По мнению психологов, закрепить новую привычку можно за 21 день. Дома вы сможете контролировать себя. К тому времени, как карантин пройдет, вы сможете похвастаться новой полезной привычкой. Для отслеживания прогресса вам поможет трекер привычек — сделайте его сами или скачайте в интернете.

Займитесь спортом

Самоизоляция — не повод жить без спорта. Благодаря домашним тренировкам вы сможете поддержать форму и получить физические нагрузки. Начните с простой зарядки, которую делали на уроках физической культуры. Дальше — больше: попробуйте поискать каналы на YouTube с домашними тренировками. Отличным помощником станут специальные приложения на iOS и Android, доступные в магазинах. И не забывайте разминаться, если вы в период карантина работаете из дома. Поставьте себе будильник, к примеру, раз в час, вставайте из-за стола, двигайтесь по квартире или делайте легкую зарядку.

Повесить в ванной плакат с инструкцией по мытью рук и текстом любимой песни

ВОЗ рекомендует мыть руки 40–60 секунд. С песней это будет веселее.

Позвонить родственнику, с которым вы давно не общались

У вас есть братья или сестры, с которыми вы давно не общались? А тети, дедушки, теща? Возможно, вы уже давно не общались по душам с родителями. Найдите несколько минут, чтобы позвонить близкому человеку, узнать, как дела и рассказать важные вещи. Скорее всего, они тоже думают, чем заняться дома на карантине, и будут рады звонку.

Раскрасить мандалу

Раскрашивание мандал повышает осознанность и уменьшает беспокойство. Это доказала группа английских психологов. Мандалы

положительно влияют на психику: уходит тревога, неуверенность, грусть, появляется новый взгляд на себя, приходят идеи, наступает состояние покоя и удовлетворения.

Мандалу можно раскрасить за один вечер или растянуть на несколько дней.

Внутренние переживания проявляются в выборе цвета, симметрии, силе нажатия на карандаш. Вы можете двигаться от краев внутрь или начать раскрашивать из центра, идти по часовой стрелке или против, произвольно заполнять цветом в нескольких местах. Важнейшее правило — никаких правил.

Можно использовать карандаши, фломастеры, ручки или сочетать все подряд.

Завести календарь хороших привычек

Отговорка, что у вас нет времени на новую хорошую привычку, больше не работает. Если вы уже задаетесь вопросом «Что делать дома?», вспомните, что вы давно хотели начать, но никак не начинали? Йога по утрам, чтение книг, контрастный душ, правильное питание, обучение языку... Сейчас есть возможность выработать хотя бы одну новую хорошую привычку.

У этой идеи три главных правила:

1. Назначьте день и время, когда вы начнете, и поставьте себе напоминание в телефоне. Начать можно и сразу.
2. Заведите электронный календарь, распечатайте шаблон или используйте приложение, чтобы отслеживать прогресс.
3. Не пропускайте ни дня в течение 66 дней. Это то время, за которое в среднем формируется привычка по версии английских ученых. А не 21 день, как любят уверять маркетологи.

Пройти бесплатный онлайн-курс

Это может быть как курс, не связанный с вашей профессией, так и уроки по повышению квалификации. Онлайн-университеты и частные

предприниматели всюду продвигают тестовые подписки, лекции и мастер-классы.

Посетить виртуальную экскурсию

В период самоизоляции многие музеи приостановили работу на неопределенный срок. Вместо этого посетите их виртуальные туры! Например, вам доступна экскурсия по Эрмитажу, снятая на iPhone. А в онлайн-сообществах Исаакиевского собора, Мариинского театра, Метрополитен-оперы и Венской оперы каждый вечер проходят трансляции, где можно послушать концерты и спектакли.