

11 советов, как пройти через внутреннюю изоляцию и карантин.

Нынешнее состояние внутренней изоляции и карантина представляет собой множество вызовов и распространяет страх среди всех нас.

Следующие советы помогут облегчить эту ситуацию:

Занимайтесь спортом на улице.

Чтобы не чувствовать себя в депрессии, выйдите из дома на некоторое время, прогуляйтесь или совершите пробежку. Кстати, вы можете совместить это с упражнением на внимательность (внимательное восприятие). Воспользуйтесь всеми своими чувствами. Понюхайте, услышите, увидите и почувствуйте окружающий мир. Но убедитесь, что вы держитесь на достаточном расстоянии от других людей, по крайней мере, один метр.

Движение необходимо даже в помещении.

Даже если вы не можете выйти из дома, есть много способов тренироваться дома: Цигун, йога, гимнастика или танцы под любимую музыку, принесите необходимое движение, а также полезны для души. Вы можете принять участие, например, здесь: https://www.youtube.com/channel/UCXsUk_WoFZOH-evNleCNg6Q.

Если в доме или в квартире места мало.

Когда большому количеству людей приходится проводить время в маленькой квартире в очень ограниченном пространстве, это помогает, если каждый может иметь свой личный уголок для уединения. Для этого можно устроить, например, также временно, такие помещения в квартире, которыми каждый человек может пользоваться только для себя.

Быть одному в изоляции.

Люди, которые сейчас проводят время в одиночестве дома, сталкиваются с такими же проблемами. Для них особенно важно продолжать двигаться и звонить семье или друзьям хотя бы раз в день. Чувство связи дает комфорт и поддержку и укрепляет нашу иммунную систему.

Планируйте свой день.

Структура помогает избежать ощущения хаоса и неконтролируемости. Планирование обеспечивает ясность и дает лучший обзор ситуации. Поэтому структурируйте свой день как можно точнее, желательно планируя его накануне вечером: вставайте, одевайтесь (не проводите день в пижаме), планируйте фиксированное время приема пищи. Планирование предотвращает ощущение потери контроля и беспомощности и делает вас более способными действовать.

Обеспечение структуры для детей.

Планирование и структура также помогает детям, чувствовать себя лучше. Поэтому важно как можно больше придерживаться обычной дневной структуры: например, учебное время утром, свободное время после обеда, "время мобильного телефона/экрана", согласованное с ребенком, а также совместные мероприятия, такие как прогулки и физические упражнения.

Сделайте что-нибудь интересное.

Найдите, чем заняться. Уборка, рисование, вязание или написание стихов, написание дневника - это хорошая идея. Играть в головоломки - это еще одно хорошее занятие. Для душевного равновесия хорошо что-то делать, интенсивно погружаться во что-то.

Как можно меньше катастроф.

По возможности снижайте потребление средств массовой информации, особенно в связи с последними новостями о катастрофах, такими как рост уровня заражения и тому подобное. Слишком интенсивное потребление средств массовой информации, освещающих кризис, может усилить ваше чувство страха и паники. Достаточно регулярно получать информацию от ведущих средств массовой информации один или два раза в день.

Начинайте и заканчивайте свой день сознательно.

Не торопитесь начинать день. Никакого мобильного телефона, сразу же после того, как вы просыпаетесь. Никаких социальных сетей по утрам. Может быть, есть утренний ритуал, который пойдет вам на пользу и который вы хотели бы выполнять регулярно, например, медитацию, йогу или утренние виды спорта. Завершите день сознательно и спокойно, возможно, с ванной, чашечкой чая и хорошей книгой. Лучше всего за час до отхода ко сну избегать работы с экраном, мобильных телефонов и телевизионных новостей.

Что придает вам сил?

Подумайте о своих сильных сторонах. Какие ресурсы и навыки помогали вам справляться с трудными ситуациями в прошлом? Каковы ваши личные источники силы? Есть ли у вас упражнения для релаксации, которые приносят вам пользу? Если нет, то ищите упражнения для медитации и внимательности, которые уменьшают беспокойство и способствуют расслаблению. Многие из них вы можете найти на всех языках на youtube.

Почувствуйте радость хотя бы раз в день.

Чем Вы были особенно счастливы сегодня? Какой разговор, какой маленький жест, какой опыт на прогулке придал вам радостное настроение? Наше эмоциональное настроение особенно важно сейчас, потому что радость и благодарность, как доказано, укрепляют иммунную систему.

Составьте список благодарности.

Запишите как минимум 10 вещей, за которые вы благодарны. Это могут быть и очень незначительные вещи или же вещи, которые воспринимаются как нечто само собой разумеющееся, например, теплая вода, чистая вода и т.д.

Советы специально для родителей:

Оставаться дома не всегда легко!

- Будьте рядом со своим ребенком!
- Хорошо объясните Вашему ребенку ситуацию. Объясните, почему посетители не допускаются.
- Пусть Ваш ребенок поговорит с друзьями или родственниками по телефону.
- Продолжайте есть и спать, как обычно!
- Установите фиксированное время для обучения и игр.
- Дайте ребёнку право голоса при планировании дня: например, позвольте ему выбрать обеденный перерыв.
- Сделайте карантинное время управляемым для ребёнка: например, создайте карантинный календарь, чтобы ребёнок мог видеть конец карантина.
- Продолжайте двигаться и в это время: Скакалка для прыжков, батут, танцы под музыку.
- Дайте ребёнку достаточно времени для игр. Читайте, рисуйте и играйте с ребенком.
- Придумайте что-нибудь хорошее и красивое. Постарайтесь быть в хорошем настроении. Ваш ребенок тоже будет в хорошем настроении.
- Возможно, Ваш ребенок захочет спать с Вами в одной кровати. Позвольте ему, если Вы не против. Вашему ребёнку сейчас необходимо чувство безопасности и защищённости.

Важные телефонные номера и адреса для кризисных и экстренных ситуаций

- Горячая линия "Коронавирус" AGES 0800 555 621

AGES отвечает на вопросы о коронавирусе (общая информация о передаче, симптомах, профилактике) 24 часа в сутки по телефону 0800 555 621.

- Консультация по телефону 1450

Только при наличии специфических симптомов (высокая температура, кашель, одышка, затрудненное дыхание), оставайтесь дома и наберите 1450 для дальнейших процедур (диагностическое уточнение). от 0 до 24 часов.

- Врачебная радиосвязь 141

Радиослужба врачей работает ночью с 19.00 до 7.00 часов, по выходным с пятницы 19.00 до понедельника 7.00 часов и в праздничные дни в течение всего дня. Открытая хирургия (суббота, воскресенье, праздничные дни с 8.00 до 20.00 ч).

- Скорая психиатрическая помощь 01 31330

Психиатрическая экстренная помощь доступна круглосуточно в качестве экстренной и кризисной службы.

- Врач скорой помощи 144

- Телефонные услуги и линии помощи, для разговоров в кризисных ситуациях

о номер Ö3, с 16.00 до 24.00 часов, 116 123 (без кода зоны)

о СОВЕТ ПО СВЯЗИ (RAT AUF DRANT), экстренный вызов для детей и молодежи и их опекунов, 0-24 Uhr, 147

о Телефонная консультация, 0-24 часа, 142 часа.

- Срочный вызов для жертв преступлений "Кольцо Вайсер", 0-24, 0800 112 112

- Телефон доверия для женщин в случае насилия со стороны мужчин, 0-24 вечера, 0800 222 555; консультации на родном языке.

- Срочный звонок в женский приют, 0-24 часа, 05 77 22.

- Мужская консультация города Вена, от Пн. до Пн.: 09:00 - 12:00, 01 603 2828

- Круглосуточная "горячая линия" города Вены для групп риска: 01 4000-4001

- <https://corona-nachbarschaftshilfe.at/>

Если вы принадлежите к группе риска (прежние заболевания, высокое кровяное давление, диабет) и вам нужен кто-то, кто будет совершать за вас покупки или делать что-нибудь вне дома.