**Рекомедации по подготовке к выходу из карантина.**

Необходимо уже сейчас начинать планировать будущее без самоизоляции.

Готовиться к будущему выходу из самоизоляции следует заранее, это поможет избежать возможных стрессов.

Ограничения, связанные с распространением коронавируса, пока остаются в силе. Но по мере ослабления пандемии режим самоизоляции будет смягчаться. Чтобы возвращение к прежнему образу жизни не превратилось в дополнительное испытание для нервной системы, нужно готовить себя к этому заранее.

Самое главное – не относиться к будущему выходу на работу с самоизоляции, как к возвращению из отпуска. Условия, в которых мы сейчас находимся, – это не отдых.

Нельзя забывать, что самоизоляция и условия карантина – это, конечно, стресс, многое в нашей жизни усложнилось, появились новые заботы и тревоги. Тем не менее, мы легко путаем это время с режимом отдыха, который у нас "включается" совершенно естественным образом.

Уже сейчас нужно начинать планировать будущее без самоизоляции. То есть составить краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные списки дел – на день, неделю, месяц. Эти планы будут, конечно, пока примерными – ничего страшного. По этой же схеме полезно будет заранее распланировать и рабочие задачи, а отдельно составить "приятный список"– перечислить то, о чем вы мечтаете.

Скорректировать режим дня с прицелом на выход из самоизоляции тоже нужно уже сейчас, если вы не сделали этого раньше. То есть вставать и ложиться спать в то же время, в которое вы это делали, когда ездили на работу. Сохранять восьмичасовую активность, а не растягивать рабочие дела на все время бодрствования, соблюдать перерывы. Также рекомендуется менять иногда домашнюю одежду на более формальную – чтобы привыкнуть.

Можно порекомендовать мысленные погружения, представления, визуализацию тех производственных условий, в которые придется возвращаться. Комната, коридор, кабинет, рабочий стол. Все себе представить хотя бы по минуте три раза в день. Очень полезное психологическое упражнение.

Также стоит помнить, что сейчас не лучшее время для любых категоричных решений, связанных с предстоящей работой. Мы находимся в не совсем обычном психологическом состоянии, причем уже длительное время. Поэтому лучше будет лишний раз себя перепроверить.

И, наконец, очень важно и сейчас, и потом не ругать себя за упущенные возможности и неправильно, на ваш взгляд, потраченное время.