

## Пять приемов, которые помогут выйти из режима самоизоляции

### Действуйте постепенно

Не берите на себя максимум задач сразу. Старайтесь сохранить те плюсы, которые нашли для себя в самоизоляции.

### Соблюдайте режим дня и питания

Придерживайтесь восьмичасового режима сна. Старайтесь обогащать организм витаминами и сбалансированным питанием. Совершайте прогулки и легкие физические нагрузки.

### Восстанавливайте рабочие контакты

Вспомните тех, с кем много взаимодействовали в работе, обсудите совместные планы, поделитесь эмоциями.

### Обращайте внимание на личные границы в семье

Границы других людей должны быть неприкосновенны. Осуществляйте самоконтроль, а не контроль за кем-то.

### Руководствуйтесь правилом «Здесь и сейчас»

Вернитесь в настоящее. Подумайте, что можно сделать для своего здоровья прямо сейчас, чем можно управлять.