***Как не сойти с ума на карантине: подробная инструкция по выживанию в самоизоляции***

Изоляция, карантин, «удаленка» являются мерами, которые должны предупредить быстрое распространение короновируса. К этим мерам нужно отнестись с пониманием, ведь дело касается нашего с вами здоровья и благополучия наших близких.

* **Если вам скучно наедине с собой** – у вас нет увлечений, любимых занятий, вы не умеете читать, думать, не смотрите ТВ, вы живете в глухой деревне, где никто не слышал про интернет. Согласитесь, думающему человеку, у которого есть удаленная работа и/или хобби, всегда есть, чем себя занять. А вопрос общения в наше время легко решается при помощи того же самого интернета – можно позвонить друзьям, родственникам, знакомым по видеосвязи, написать в любом мессенджере, узнать новости, чтобы не чувствовать себя в вакууме.
* **Если вам нестерпимо скучно со своими домочадцами** – такому человеку можно только выразить сочувствие, ведь он живет, по сути, с чужими людьми. Поэтому ему постоянно нужна какая-то движуха, гости, вечеринки, перемещения с места на место и так далее. Кто в этом виноват? Скорее всего, он сам. Потому что нормальному человеку, который любит свою семью, интересно проводить время со своими домочадцами, и ему для этого не нужны катализаторы в виде посторонних/гостей. Его окружают по-настоящему близкие люди, с которыми он на одной волне.
* **Разобраться в квартире**. Рано или поздно человек, «запертый в четырех стенах», начинает задумываться о том, как облагородить пространство вокруг. По мнению большинства психологов, уборка в доме не только помогает избавиться от лишнего хлама, но и от ненужных мыслей в голове.
* **Физическая активность**. Постоянное нахождение дома – вовсе не повод опускать руки и забывать о своем здоровье. Как говорят врачи, физическая активность полезна для сердечной мышцы и снижает риск развития ее заболеваний, помогает укрепить остальные мышцы, кости и иммунитет, сохранить функциональность суставов, контролировать вес, улучшает сон, а также наше психологическое состояние и самооценку. При этом, по выводам медицинских специалистов, максимальную пользу организму приносят именно умеренные нагрузки – прогулки, кардиотренировки или работа по дому.
* **Утолить духовный голод**. Для тех, кто не представляет своей жизни без культурных мероприятий – спектаклей, выставок или концертов – самоизоляция может показаться действительно суровым испытанием. Однако теперь обогатить свой духовный мир можно даже не выходя из дома. На фоне распространения коронавируса по планете, музеи закрыли свои двери, но запустили «онлайн-прогулки». Так поступил, например, питерский Эрмитаж: во время виртуального тура можно посмотреть всю основную экспозицию главного здания – полотна Дега, Моне, Писсаро, Ренуара, Ван Гога, Шагала и других известных мастеров. Также онлайн-доступ к мировым шедеврам открыли московский Музей изобразительных искусств имени А.С, Пушкина, парижский Лувр, флорентийская Галерея Уффици и мадридский музей Прадо. В формат «онлайн» также переместилась уникальная выставка, подготовленная Фондом современного искусства Cartier, – на ней можно познакомиться с творчеством бразильского фотографа и активистки Клаудии Андухар, а также ключевыми этапами формирования ее стиля.
* **Устроить киномарафон**. Наверняка, у вас в закладках на смартфоне сохранено немало названий фильмов и сериалов, которые вы хотели посмотреть. Лучшего времени, чтобы воплотить эти планы в жизнь представить невозможно.
* **Усовершенствовать свои навыки и заняться самообразованием**. Бесплатные доступы к своим курсам открыли многие платформы, включая Санкт-Петербургский госуниверситет, Coursera и Arzamas (по промокоду КАРАНТИН). Лекции и подкасты посвящены самым разным темам: начиная от полезных лайфхаков по запуску собственного стартапа до гида по современному искусству. Тех, кто интересуется информационными технологиями, могут заинтересовать курсы на портале Geek-Brains. Если же вам ближе чтение литературы, то заходите на MyBook – с 17 марта сервис открыл доступ ко всему стандартному каталогу своих книг, которые раньше можно было прочитать только по подписке.Сориентироваться в обилии литературных произведений помогут тематические подборки, заботливо подготовленные создателями платформы. С интересными книгами и подкастами также можно познакомиться в аудиоформате: Storytel дарит 30 дней бесплатного доступа ко всей библиотеке по ссылке <https://www.storytel.com/ru/ru/campaignCodePage.action?redirected=true&campaignCode=30free&fus=campaignsite&fusx=30free&request_locale=ru&utm_source=single&utm_medium=storytel_ru&utm_campaign=all-device_all-os_ad_ru_single_storytel_ru_30-days-covid>
* **Провести время со своими близкими.** Вынужденный карантин может стать отличным поводом, чтобы сблизиться с родными. Ведь в сумасшедшем графике современного мира нам, к сожалению, не так часто удается провести время в их кругу. Устройте пижамную вечеринку с детьми или совместный марафон сериалов от Netflix, займитесь творчеством – наведите уют в доме или удивите друг друга кулинарными экспериментами. Пересмотрите старые семейные фотоальбомы или разберите видеоархивы семейных отпусков.