|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЦП Цветной оли | ВСЕРОССИЙСКОЕ ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ ОБЩЕСТВО СЛЕПЫХ КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС |  |

*ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ*

**ВЫХОДИМ ИЗ САМОИЗОЛЯЦИИ.**

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ**

**ИНВАЛИДАМ ПО ЗРЕНИЮ И НЕ ТОЛЬКО**

методические рекомендации

# М О С К В А

# 2 0 2 0

Основная задача человека после самоизоляции — успешно выйти из длительного периода отсутствия физической и умственной активности, которые могут ухудшить работу организма и психики.

Но вернуться к привычной жизни не так‑то просто, особенно если вы не трудились удалённо, а просто сидели дома. Мы долго были на карантине и успели нажить себе проблемы, которые, кстати, могут проявиться не сразу.

Основным риском для психического и физического здоровья в период самоизоляции является гиподинамия — длительное отсутствие движения. К ней добавляется долгое пребывание и общение с ограниченным кругом лиц. Зачастую ситуацию усугубляют проблемы с питанием и алкоголем. Важнейшим фактором стресса, является и неопределенность у многих в отношении работы.

Все эти факторы, по мнению медиков, бьют, прежде всего, по нервной системе, желудочно-кишечному тракту, позвоночнику и сердцу. Кроме того, страдает иммунитет, обостряются хронические заболевания.

Вынужденная гиподинамия чревата тревожностью, быстрой утомляемостью, раздражительностью, нарушением сна, рассеянным вниманием. Кроме того, испытанный организмом стресс у кого-то выливается в бурное проявление раздражения или даже гнева, кто-то замыкается в себе.

Все вышеизложенное касается всех, в том числе и инвалидов по зрению. Но есть и другие проблемы, которые необходимо осознавать.

1. Усиливается и без того присущая многим незрячим инертность, которая выражается в нежелании выходить из комфортной домашней среды.

2. Долгое пребывание в помещении провоцирует у слабовидящих ухудшение зрения из-за недостатка дневного света.

3. Уходит навык ориентации на улице, забываются привычные маршруты.

4. Нахождение в домашних условиях приводит к ослаблению самоконтроля. Человек меньше следит за своим внешним видом и поведением: речью, жестами, мимикой. Могут вернуться некогда изжитые вредные привычки, например, раскачивание.

5. Теряется навык живого общения, на место которого пришло общение виртуальное, которое требует гораздо меньше усилий и работы над собой.

Следует также учитывать тот дискомфорт, который слепые и слабовидящие люди испытывают при использовании маски и перчаток. Конечно, в некотором роде, его испытывают все, но для людей, ориентирующихся в мире с помощью обоняния и тактильных ощущений, он гораздо ощутимее.

Слабовидящему маска сужает поле зрения, ограничивая картинку снизу. Слепого она лишает возможности получать информацию, которую несут потоки воздуха и запахи, тем самым серьёзно осложняя возможность ориентироваться даже в привычных местах. У тех, кто носит очки, из-за маски они постоянно запотевают от дыхания.

Перчатки осложняют работу с тростью. Она к ним попросту прилипает. К тому же, для ориентирования слепому человеку важно чувствовать фактуру поверхностей, которых он касается, что нереально в перчатках.

Так что, проблем немало, и выход из самоизоляции становится непростой работой над собой. В связи с этим мы предлагаем вам несколько советов, которые помогут вам справиться с возникшими трудностями.

Главное – постепенность и разумное отношение к снятию ограничений.

**Как соблюдать профилактические меры.**

Угроза заражения не заканчивается по команде, поэтому профилактические меры всё равно необходимы. Не подвергайте себя риску. Ограничивайте свое желание как можно скорее посетить все общественные места, о которых мечталось весь период самоизоляции.

И, конечно, попытайтесь приладиться носить маску и перчатки. Благо теперь к этому вопросу относятся с меньшей строгостью: маска и перчатки не нужны на улице, но необходимы в общественных местах, находящихся в закрытых помещениях – в транспорте, магазинах и т.д.

Незрячим и слабовидящим людям для удобства можно посоветовать пользоваться респираторами FFP1, FFP2 или FFP3 с клапаном, облегчающим выдох. Они защищают лучше, чем медицинские одноразовые маски, и в них меньше запотевают очки.

Такие респираторы бывают как одноразовые, так и многоразовые (индекс Р), носятся дольше – одноразовые до 8 часов.

Если вы всё же предпочитаете одноразовые медицинские маски, воспользуйтесь следующим советом. Надевая маску, перекрутите один раз петлю, которая надевается на ухо, так, чтобы резинка, идущая снизу, прошла над ухом, а та, что сверху - под ним. Сбоку образуются кармашки, и дышать становится намного легче.

Чтобы продлить срок действия маски, можно обработать ее изнутри антисептиком хлоргексодином.

Ещё один совет касается очков. Чтобы они меньше потели, когда вы надеваете маску, натрите стекла мылом, а затем протрите сухой салфеткой.

Перчатки лучше использовать тонкие хлопковые хозяйственные, или вовсе от них отказаться. Лучше чаще пользоваться санитайзером, а по возможности - мыть руки и лицо.

И наконец, старайтесь носить одежду из натуральных тканей, чтобы уменьшить общую нагрузку на организм.

**Как наладить правильный сон.**

Проблемы со сном и режимом — частое явление во время самоизоляции. Кто‑то тревожится и не может спать, кто‑то до глубокой ночи сидит за компьютером, с книгой, у телевизора. Сразу вернуться в привычный ритм будет тяжело.

Поэтому действуйте постепенно. Выделите на переход хотя бы 2–3 дня. Это минимальное время, за которое можно восстановить режим и восполнить дефицит сна.

Ваша задача – вновь научиться ложиться и вставайте в одно и то же время ежедневно. Для этого старайтесь с каждым днём вставать чуть раньше, чем вчера. Причём медики советуют засыпать до 00 часов, а просыпаться не позднее 8 утра.

Не спите днём. Если очень клонит в сон, можно позволить себе 15–20 минут в интервале между 13 и 15 часами.

Употребление кофеин содержащих напитков - чая, кофе – ограничьте до 1-2 чашек в день, а лучше - вообще от них отказаться.

В остальном действуют обычные правила: влажная уборка и свежий воздух в спальне, чистое постельное белье, максимальное затемнение.

И постарайтесь хотя бы за час до сна не пользоваться гаджетами.

**Как вернуть физическую форму.**

Чтобы вернуть себя физическую форму и улучшить эмоциональный фон, в первую очередь уделите внимание прогулкам на свежем воздухе.

Не пытайтесь ставить рекорды. Начинайте с малого. Это только кажется, что ничего не изменилось. Тонус во время самоизоляции мог снизиться. Можно легко переоценить собственные силы и тем навредить себе.

Поможет простой комплекс упражнений — приседания, наклоны, повороты туловища, прыжки на месте. Инвалидам по зрению необходимо при этом учитывать ограничения, связанные со спецификой их глазного заболевания. Каждый сам знает, чего ему делать нельзя.

Оптимальный выход — активная ходьба. Неплохая кардионагрузка, да и мышцы в тонус постепенно будут приходить.

В виде физической нагрузки и разгрузки эмоциональной неплохо действуют бытовые танцы. Сопровождение к ним можно легко найти на многих радиостанциях. Например, «Дискотека восьмидесятых» на «Авторадио» или ежедневная танцевальная вечеринка «РетроFM».

**Научиться ходить заново.**

Чтобы слепой или слабовидящий человек удачно вышел из дома после долгого режима карантина, все системы организма надо запускать медленно, поэтапно.

Задача – вернуть утерянные навыки ориентирования. И надо подготовить себя к тому, что это не простая работа.

Для прогулки постарайтесь выбрать время, комфортное по температуре воздуха.

Сначала восстановим слуховые навыки. Для этого хорошо использовать театральный тренинг, который заключается в следующем: условно делим мир вокруг себя на зоны – площадка у подъезда, двор, дом, улицы вокруг и т.д. – и внимательно слушаем, отделяя звуки каждой из них. Это поможет определить источники звучания, их удалённость, скорость передвижения.

Затем определите для себя 2-3 коротких маршрута и постарайтесь их пройти, учитывая основные трудности. После того, как вы их преодолеете (время зависит от степени потери навыка), вы сможете удлинить и усложнить маршрут.

Слабовидящим, кроме тренинга, связанного со звуком, нужны упражнения, помогающие подружиться с картинкой.

Прежде всего, хорошо бы понять, в каком состоянии ваши глаза вышли из карантина. Для этого надо сходить ко врачу, замерить давление и остроту зрения. Это поможет в дальнейшем правильно оценивать происходящее.

Теперь за работу. Надо привыкнуть к более яркой освещённости, восстановить навык опознания предметов в статике и движении, при различном освещении, на большей или меньшей удалённости.

Поэтому, для начала, выбирайте для выхода из дома несолнечную погоду или утренние и вечерние часы и гуляйте, по возможности, в парковых зонах.

Выйдя из дома, постойте или присядьте на скамейку, послушайте окружающее с закрытыми глазами, затем уделите несколько минут для опознавания окружающего.

Если у вас закружится голова, прогулку придётся этим и ограничить. Если всё в порядке, идите дальше.

Наметьте себе маршрут, во время прохождения которого вы будете делать остановки и внимательно разглядывать окружающее. Если у вас есть монокуляр, возьмите его с собой – он поможет сделать самопроверку. Почаще смотрите вдаль и отслеживайте движущиеся предметы.

Людям с совсем маленьким остатком на первое время стоит взять трость. Она говорит окружающим, что перед ними человек с проблемами в области зрения.

И помните - не надо пытаться сделать всё в один день. Переутомление – плохой помощник в таких делах. Начните с малого и постепенно увеличивайте нагрузку. При этом не забывайте о необходимости обычной профилактики для глаз, а именно, капли, витамины, гимнастика для глаз и глазная диета.

**Как покончить с перееданием.**

Во время самоизоляции многие стали есть больше. И всё из‑за тревожной обстановки, неопределённости или скуки.

Переедание вместе с низкой подвижностью ведут к набору веса, сонливости и нарушению пищеварения.

Не вините себя за набранные килограммы и не пытайтесь сесть на строгую диету. Попробуйте просто наладить питание. Уменьшите размер порции, выдерживайте равные интервалы между приёмами пищи, которых должно быть не более 4-х в день, откажитесь от фастфуда, чипсов, конфет, газированных напитков. Добавьте в рацион побольше овощей и фруктов. И ещё - пейте не чай, кофе и другие напитки, а именно воду. Даже небольшая дегидратация влияет на настроение и ведёт к упадку сил.

И когда вы почувствуете себя комфортно в таком режиме питания - если захотите, выберете себе любую диету. Сейчас их к вашим услугам великое множество.

**Как восстановить режим и вернуть ощущение контроля над временем.**

Специалисты советуют составлять подробный план на весь день, который помог бы распределить время и вернуть ощущение контроля. В плане предусматривайте все, в том числе привычные рутинные дела: тренировки, рабочую нагрузку, прогулки, занятия с детьми, необходимые звонки, график питания и сна. После этого – самое трудное: постарайтесь максимально ему следовать.

В дальнейшем можно будет составлять планы на более продолжительный срок.

**Как подготовиться к реальному общению.**

Ни один гаджет не заменит живого общения в первую очередь из-за отличия способа передачи эмоций при взаимодействии. Когда человек вернётся в реальный коллектив, ему будет необходимо снова учиться распознавать свои и чужие эмоции и чувства. Это требует, как сдержанности, так и эмпатии по отношению к другим людям.

Чтобы настроить себя на общение вне дома, в личных отношениях, сейчас лучше всего произвести «инвентаризацию»: узнать, кто где находится, и что у них произошло. Обсудить совместные планы, возможно, встретиться.

**Как вернуться на работу.**

С одной стороны, карантин - это что‑то вроде отпуска. С другой — неопределённость и необходимость оставаться дома явно не способствуют отдыху. Чтобы вернуться к работе было проще, «держите руку на пульсе».

Узнайте больше о том, что происходит в вашей отрасли. Какие произошли изменения, к чему готовиться?

Читайте профессиональную литературу, научные публикации, новости, группы и чаты, где общаются ваши коллеги. Это поможет настроиться на рабочий лад и чувствовать себя увереннее.

Не забывайте о [планировании](https://lifehacker.ru/texniki-tajm-menedzhmenta/). Хотя бы первое время записывайте все задачи, даже самые мелкие.

Относитесь к себе бережно. По возможности не беритесь сразу за большие и сложные проекты — дайте себе время на адаптацию.

**Как настроиться на позитив.**

Людям, больше двух месяцев проведшим в самоизоляции, довольно трудно преодолеть инерцию. Многие не видят смысла покидать дом, не хотят возвращаться в мир решения повседневных проблем. Для самостоятельного решения задачи необходимо найти для себя приятные стимулы, создать внутри некую панель настроек на возникновение положительных эмоций. Например: «На работу обновлю новый костюм», или: «Ура! На пробежке встретимся с Катюхой, поболтаем» и т.п.

А ещё, чтобы окончательно привести организм в порядок, надо радовать себя незначительными мелочами, которые способны доставить положительные эмоции. Это может быть приятная покупка, освоение новой компьютерной программы, общение с друзьями, интересная книга и т.д.

В конечном итоге, всё, что вы делаете, должно вам нравиться.

**\*\*\***

Важно понять, что режим самоизоляции не является «паузой» в жизни. Выход из него не возвращение назад, а адаптация к чему-то новому.

А позитивный выход из любого кризиса зависит от того, какой новый полезный опыт человек смог из него вынести, и насколько он готов смотреть с улыбкой в будущее, покорять новые высоты и верить в то, что лучшее впереди.

Давайте уже сейчас все вместе задумаемся о том, сколько хорошего ждёт нас в будущем, тем более, что каждый из нас за время самоизоляции точно хоть в чём-то стал совершеннее.

**Автор:**

Начальник ОМО КСРК ВОС

Л.Н. Смирнова