

## *Режим дня в период самоизоляции*

"Честно говоря..."

Честно говоря, самоизоляция выматывает. Да, будем честны. Как много было обговорено о режиме дня. О его важности, о его значимости в жизни человека. Как много было сказано о нужности ежедневной точки отсчета, о планировании своего дня. Как много мы уже это обсуждали! И, казалось бы, вроде ничего сложного. "Режим дня" даже звучит как нечто ностальгическое, возвращая отчасти в период детского сада, когда обеденный сон казался скучным, а каша невкусной. Но будем честны. Режим дня на самом деле - это непросто. Особенно с приходом самоизоляции.

В чем же причина? В дезадаптации и сложному привыканию к новым условиям? Лень, вынуждающая днем заниматься ленью (даже звучит забавно), а ночью кидаться в домашнее задание и иные дела? Раздражение от замкнутого пространства? На деле причин может быть множество. Здесь мы не для обсуждения последних. Здесь мы ради их последствий.

Давайте будем честны и взглянем на результаты решения окончательного разрушения своего режима дня. Без розовых очков, без розового тумана. Так, как есть. К чему ведет сбивший режим дня?

1. Нехватка времени на ВСЕ. Домашнее задание скидывается в час ночи. Посуда моется, когда накопится гора. Пара минут в телефоне, чтобы посмотреть время, превращается в час в социальной сети. И вот, ты уже бегаешь по квартире с видом разъяренного хомячка, который мало того, что не высыпается, так еще и ничего не успевает.

2. Нехватка сил на ВСЕ. За нехваткой времени не хватает ни на что сил. Кажется, что делаешь так много... или так мало! Но в любом случае сил ни на что не хватает. А отсюда плавно перетекает следующие пункты.

3. Массовые физиологические изменения: резкий сброс веса от стресса, расстройство сна, ухудшение волос/ногтей/кожи/настроения, гормональный сбой и невероятное количество всего того, что не позволяет себя узнать в зеркале.

4. Ухудшение взаимоотношений. Со ВСЕМИ. Родители ругаются - ведь ты совсем ничего не успеваешь. Друзей не выловишь - каждый спит и бодрствует так, как ему хочется. Общение с каждым днем все хуже и, честно говоря, в частности из-за твоего плохого настроения. Но как ему быть хорошим, если режима нет и ты буквально ничего не хочешь?

5. Кстати, да. НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТСЯ. Организм шокирован происходящим настолько, в частности из-за отсутствующей мотивации извне, что выдает только один вариант: сесть и ничего не делать. А почему? Потому что нет сил. А почему? Потому что нет режима.

Это лишь маленький список из всего того, что происходит с нами в период изоляции, вынужденный на данный момент. Честно говоря, я не стану скрывать от вас то, что и сама попадаю под негативное влияние всего вышеперечисленного. Нет смысла строить из себя идеального человека, коим ты не являешься. Однако есть одно "но": стараетесь ли вы с этим что-то сделать или просто спускаете себе с рук, улегшись посреди пола, как домашний кот, которому в принципе в жизни нечем заниматься, кроме как спать.

Поддерживать режим дня в обычный период важно, но в период самоизоляции еще важнее. Убедительная просьба обратить внимание на рекомендации, которые будут выложены как здесь ниже, так и на сайте школы. Если ты стараешься поддерживаться того, что там прописано - это очень хорошо. Если нет удели десять минут своего хаотичного дня и начни с малого - прочти пост.

Вооружен значит предупрежден.