**Беседа «Жизнь в условиях самоизоляции»**

О том, почему надо соблюдать режим самоизоляции, в эти дни говорится много. Одно из основных объяснений — нельзя допустить одновременного и массового попадания в больницы большого числа людей, как это получилось в Италии, Испании и Америке, где на сегодняшний день самая тяжелая ситуация. И те, кто это понимает, приспосабливаются к новым условиям и ищут в них положительные моменты. Страна живет в режиме самоизоляции. На улицу — только по необходимости. Рестораны и кафе перешли на доставку, спортивные клубы тренируют онлайн, и это стало поводом заниматься чаще. Многие работают и учатся из дома. Мы приспособились и продолжаем приспосабливаться. Вирус слишком активен, чтобы сейчас жить иначе. «Этот вирус не имеет границ, он распространяется воздушно-капельным путем, то есть самая распространенная форма передачи инфекции. Если контакт был менее одного метра, то, естественно, число людей потенциально которых он может заразить, действительно, может не иметь какого-либо ограниченного числа», — говорят специалисты. Пока кто-то беспечно думает «меня это не коснется», по привычке надеясь на «авось», число зараженных COVID-19 в мире растет, в Казахстане их 972 человека. Опыт Уханя и других стран показывает, что именно карантин привел к тому, что разграничение людей и необходимость нахождения в домашних условиях как раз таки привело к самому главному — снижению пика заболеваемости, и мы должны, безусловно, следовать этому же направлению. Именно для того, чтобы и в нашей стране все поскорее пошло на спад, президент К.Токаев ввел карантин.

Вы скажете: сложно сидеть взаперти! Психологи учат правильно принимать и понимать необходимость этого периода.

«Я хочу пожелать нам, чтобы мы не жили ожиданиями, когда этот карантин закончится, а постарались для сохранения своего психологического здоровья находить в сегодняшнем дне то прекрасное, что у нас есть».

Ну, кто бы мог представить еще месяц назад, какие горизонты покорит наша фантазия? Гладильная доска превращается в диджейский пульт, а сам диджей только вышел из ванной. Подпрыгнула и сменила образ — чудеса монтажа, который, сидя дома, люди активно осваивают. Ну и самое главное: мы никогда так много и подолгу не смотрели в глаза членам своей семьи.

Сейчас время перемен для всех. Крупные компании меняют профиль: автопроизводители собирают аппараты ИВЛ, модные бренды шьют не модные, а медицинские маски, а ювелирные дома выпускают санитайзеры. Все для того, чтобы остановить вирус. А мы для этого останемся дома.

«От каждого из нас зависит многое»! Важно это понять.

**Успехов Вам!**