

Советы по предотвращению негативного влияния на организм в период самоизоляции дали в «Коломенском»

27.07.2021



Советы по предотвращению негативного влияния на организм в период самоизоляции дали в «Коломенском». Фото: pixabay.com
Ирина Малова, психолог отделения социальной реабилитации Территориального центра социального обслуживания «Коломенское», дала советы, как легче пережить период временной самоизоляции. Пост разместили на странице организации в социальных сетях 26 июля.

— Необходимо регулярно отслеживать свое психологическое состояние, занять себя домашними делами, распланировать свой досуг. Общайтесь с близкими через мобильные приложения, а также находите онлайн-клубы по интересам, благо, что сегодня московские социальные центры предоставляют огромный выбор различных онлайн-активностей, — рассказала Ирина Маслова.

Отметим, что в марте 2020 года комплекс социального развития Москвы запустил [портал](#) «Я дома» — агрегатор добрых дел, который объединяет благотворительные и волонтерские инициативы от государства, некоммерческих организаций и бизнеса. Здесь можно узнать о самых интересных бесплатных сервисах, которые помогут провести время дома в самоизоляции с пользой, а также о возможностях взаимопомощи и поддержки москвичей старшего поколения.

Адрес страницы: <http://nagatino-sadovniki.mos.ru/presscenter/news/detail/10137096.html>

[Управа района Нагатино-Садовники города Москвы](#)