

## **Советы психолога**

### **Рекомендации для студентов, испытывающих беспокойство из – за коронавируса.**

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в нашем техникуме введена удаленная форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже – несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец – то теперь есть достойная мотивация), – именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить на занятия, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

Если ты бóльшую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером. Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие

ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога – это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

**ВАЖНО ЗНАТЬ**

### КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

	<b>ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ</b> Это самый быстрый и эффективный способ быстро прийти в себя, если вы нервничаете. Самый простой вид успокаивающего дыхания - сделать выдох в два раза длиннее вдоха.		<b>ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ</b> Активные физические нагрузки ослабляют нервное напряжение и стимулируют выработку эндорфинов - гормонов хорошего настроения.	
	<b>ДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ</b> Не «накручивайте» себя дополнительно. Примите то, что произошло, и не придумывайте новые возможные неприятности.	<b>ПРОГОВОРИТЕ СЛУЧИВШЕЕСЯ</b> Не копите негатив. Даже простой пересказ событий сочувствующему собеседнику снимает камень с души.		<b>СОБЛЮДАЙТЕ РИТУАЛЫ</b> Неприятные события не должны нарушать привычный ход вашей жизни. Вечерняя прогулка или утренний кофе - это те якоря, которые держат нас и во время шторма.



## Рекомендации по работе над собой:

- 1. *Соберитесь, умейте полностью включиться в дело, которое предстоит начать и довести его до конца.*
- 2. *Выключитесь. Успокоить себя можно, переключившись на что-то интересное (кино, литературу, театр), можно думать о чем-нибудь приятном: о красивых картинах, о закате солнца, о самом счастливом и радостном дне жизни.*
- 3. *Не злитесь. Большинство людей после неудачи злятся на себя и на других людей. Злость – эмоция неблагоприятная и даже вредная. Не злитесь зря и долго, писал Карнеги. Злость уносит много здоровья и счастливых минут жизни.*
- 4. *На любые помехи, трудности, неудачи отвечайте мобилизацией всех своих сил, мобилируйтесь быстро и эффективно.*
- 5. *Именно в те моменты, когда человек, заканчивая дело, считает, что все трудности уже позади, могут возникнуть срывы.*

Спасибо за внимание!

Педагог – психолог Зимина Н.Ю.