

РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ, ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения», панических атак и «массовой тревожности», нам необходимо сохранить нормальную, объективную способность к суждению и не впадать в панику.

Для этого:

- не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в соцсетях и т.д.;
- останавливайте тех, кто загружает Вас своими негативными эмоциями, тревогами (это тоже заразно и снижает иммунитет);
- возьмите за правило – замечать каждый день то, что вызывает у Вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнышко, любимая песня и т.д. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее;
- не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из ее защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. Но это иллюзия – мониторить новости. На самом деле это только усиливает стресс, ослабляет иммунную систему;
- если Вы всё же читаете новости, отслеживайте реакцию вашего тела. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение – сигнал, чтобы закрыть ноутбук, выключить смартфон, сменить вид деятельности;
- выражайте и проживайте свои эмоции...Хочется плакать? Плачьте...но не увлекайтесь, всему должна быть мера, помните о своих близких.

Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Самое время тренировать этот навык. Например, во время самоизоляции сместите фокус Вашего внимания на то, что Вы сами можете контролировать в своей жизни и на что раньше не хватало времени. **Например:**

- измените рацион питания и займитесь спортом для укрепления иммунитета;
- разберите залежи в шкафах;
- организуйте генеральную уборку;
- разгрузите память смартфона и ноутбука;
- займитесь уходом за комнатными цветами;
- пересмотрите любимые фильмы;
- приготовьте ужин при свечах;
- поэкспериментируйте с рецептами блюд;

Сохраняйте критическое мышление! Принятие реальности происходит через **5 стадий: отрицание → гнев → торг → депрессия → принятие.**

Главное, не зависать на каких-то стадиях, а двигаться дальше. Движение – жизнь!

А тем, кому действительно сложно справиться со своими переживаниями в этот период, очень страшно за себя или близких, не доводите психику до истощения. Обратитесь во время к психологу. Для этого сейчас даже из дома выходить не надо. Можно воспользоваться телефоном горячей линии или записаться на дистанционную консультацию к педагогу-психологу колледжа - Кузьминой Елене Александровне.

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!