

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Сегодня, в период распространения коронавирусной инфекции COVID-19, когда изменился привычный ритм нашей жизни (порядок дел, режим дня и др.), нам приходится адаптироваться к новым условиям жизни. Период самоизоляции вызывает тревожное состояние, что может отразиться на психическом здоровье личности.

Одна из базовых потребностей личности по А.Маслоу – потребность в безопасности – остается неудовлетворенной, что вызывает ощущение растерянности и тревоги.

Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:

1. Постарайтесь сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.
2. Составьте себе четкий распорядок дня.
3. Составьте список дел, до которых не доходили руки.
4. Так как информационный поток увеличивает напряжение, постарайтесь ограничить отслеживания тревожной информации в медиа. Узнавайте информацию только из достоверных источников.
5. Переключите свое внимание на «здесь и сейчас», займитесь решением текущих вопросов.
6. Контролируйте свое питание, гигиену, физическую нагрузку, выполнения домашних заданий.
7. Отслеживайте свои тревожные мысли.
8. Сократите до минимума беседы, которые вызывают у вас тревожные мысли.
9. Возьмите за правило замечать каждый день то, что вызывает у вас положительные эмоции.
10. Поддерживайте близких, которые попадают в особую зону риска.
11. Займитесь изучением чего-то нового, что пригодится в жизни после самоизоляции.
12. Делитесь своими мыслями и чувствами с близкими.
13. Соблюдайте режим самоизоляции.
14. Не теряйте чувство юмора, это лучшее лекарство против тревоги.

Помните: «Экстремальная ситуация – это ситуация стойкости, просветления и роста личности, требующая работы над собой и другим».