

Как перестать волноваться во время эпидемии коронавируса. Советы психолога для студентов ОГБПОУ «Плесский колледж бизнеса и туризма»

Уважаемые студенты, просьба соблюдать следующие рекомендации:

1. Реже выходите из дома.

Обратите внимание на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

2. Составьте список того, что нужно и хочется сделать.

В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к занятиям (это должно быть на первом месте), физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности.

3. Попробуйте технику «ЗАТО»

Смысл в том, чтобы в противовес своей внутренней тревоге или навязчивой мысли найти что-то хорошее в сложившейся ситуации. Пусть что-то маленькое, но хорошее. Не обесценивайте трудные времена – они даются нам иногда для того, чтобы ценить маленькие радости жизни.

- Да, сейчас непростое время. – ЗАТО сейчас я отчетливее понимаю, что на самом деле важно, а что нет.

- Да, приходится сидеть дома. – ЗАТО я могу больше времени провести наедине с семьей или с самим собой.

Кто-то сейчас скептически улыбнется. Но просто попробуйте, это работает. Для большего эффекта добавьте щепотку здорового юмора в свое «ЗАТО». И запустите флешмоб среди друзей и родных. Сколько ЗАТО вы сможете вместе собрать для имеющихся обстоятельств?

4. Разложите все по полочкам

Уборка, ремонт здорово помогает в стрессовых ситуациях. Наша нервная система испытывает разрядку и успокаивается, когда мы контролируем свой участок территории и можем на него влиять по своему усмотрению. Определите для себя площадь поверхности, которую сможете вычистить до блеска и не слишком утомиться. Пусть это будет ванная комната на ближайшие 40 минут, например. Или ваш рабочий стол, бумаги и тумбочка. Натрите все как следует – когда увидите результат, ваше настроение гарантированно улучшится.

5. Займитесь творчеством

Творчество – еще один гарантированный способ снять напряжение и почувствовать себя лучше.

Помните, что это временно

На самом деле, это чуть ли не самый важный пункт. Помните, что то, что происходит - это временные трудности. «И это пройдет» - гласит надпись на кольце царя Соломона.

Нашей психике гораздо проще справиться с тем, у чего есть границы. Возможно, сейчас, в гуще событий вам кажется, что нет плохим новостям конца и края. Но на самом деле, это не так. Обратитесь к аналитике и реальным прогнозам ученых. На то, чтобы прекратить распространение вируса, понадобится определенное количество времени. Но процесс в любом случае конечен.

А значит...

Предвкушайте что-то хорошее

Составьте план того, что вы сделаете, когда эпидемия пройдет, и ограничительные меры будут сняты. Что это будет? Долгожданная поездка, встреча с друзьями, песни в караоке или вылазка на пикник?

В любом случае, это будет что-то очень хорошее, чего стоит ждать и предвкушать.

Не очень получается на перспективу? Потренируйтесь на настоящем моменте. Сидите за компьютером? Намечтайте себе чашку ароматного кофе или чая. Предвкушайте, как будете пить его через какое-то время. Может быть, даже с шоколадкой. Звучит здорово?

Держитесь сильного окружения

Подумайте о том, кто может сейчас дать вам ощущение спокойствия и безопасности, поднять вам настроение и зарядить положительными эмоциями? Это может быть ваш друг, близкий родственник или психолог. Это может быть коллега, который скидывает в общий чат забавные мемы про текущую ситуацию. Это может быть кто угодно, кто сейчас может сделать так, чтобы вы улыбнулись. Создайте себе сильное и позитивное окружение. Вооружитесь классными книгами, подборками музыки и фильмов.

Запасайтесь положительными впечатлениями, в любые времена искренний смех – самое мощное оружие против недугов.