

ПАМЯТКА ОТ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ

Советы для студентов и учащейся молодежи: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах

Изменение привычного ритма жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации может вызвать ощущение растерянности и тревоги.

Эффективный способ преодоления подобного рода состояний – это сосредоточиться на том, что можно было бы хорошо сделать.

Что поможет сохранить позитивный настрой:

- ❖ **Занимайтесь доступными делами (домашними, учебными);**

Важно! Ваши должны быть конструктивны и полезны, а не пустым время препровождением.



- ❖ **У вас есть возможность делать то, что откладывали ранее** (пройти обучение на курсах, начать рисовать, обучиться игре на музыкальном инструменте, прочитать интересующую литературу, подтянуть успеваемость);
- ❖ **Дозируйте поступающую информацию из СМИ, установите определенное время** - это позволит не заразиться чужой паникой.

Важно! Информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его.

Вы можете! Контролируйте важные вещи из ряда гигиены и образа жизни (для кого-то это будет формирование новых полезных привычек): мытье рук, питание, физические упражнения, сокращение выхода в общественные места, выполнение учебных заданий.

- ❖ **Ваш активный, позитивный и оптимистичный настрой будет полезен не только вам, но и вашему близким.**

Физическая активность прекрасно "лечит" тревожные состояния. Уже через 10-15 минут после начала занятий спортом, вы можете заметить, что мысли ваши стали более позитивными, а фон настроения улучшится, что связано с дополнительной выработкой эндорфинов - "гормонов удовольствия".

Помните! Просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.