

Дорогие студенты!

Как сохранить эмоциональный комфорт в условиях самоизоляции

Постарайтесь придерживаться режима

Вместо того, чтобы рассматривать данную ситуацию как возможность для отдыха, необходимо придерживаться обычных режимных моментов: вставать в привычное время, выполнять гигиенические процедуры, переодеться (не ходить в пижаме) и следовать расписанию обычного дня настолько, насколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.



Поддерживайте умственную и физическую активность



Важно «жить в настоящем моменте или прожить один час» и говорить себе: «Я не знаю, что я буду делать позже — сегодня или завтра, но вот короткий рассказ или журнал, который я еще не читал». У вас также может быть список передач, музыкальных альбомов и фильмов, которые вы хотите посмотреть или послушать.

Поддерживайте общение

Найдите способы оставаться на связи справляться со скукой и фрустрацией. Поддержка и внимание дают основу для размышлений другим людям, что они не оставлены одни в ситуации пандемии, что все без исключения изолированы, находятся в равной ситуации и пребывают в похожих волнениях.



Принятие ситуации ограничений

Способ борьбы с дискомфортным состоянием в конечном итоге зависит от понимания происходящего с вами, а также процессов регуляции данного состояния. Если мы сможем прийти к пониманию, что нам не обязательно должно нравиться текущее состояние, но «сейчас происходит то, что происходит», мы можем потратить свои ресурсы для поиска вещей, которые сможем контролировать. И ЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ!!!



Фильтрация информационного потока

Избегайте информационного перенасыщения – это позволит не заразиться чужой паникой. Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации. ИСКЛЮЧИТЕ непроверенные источники, которые вызывают у вас состояние стресса и тревоги.



**И ПОМНИТЕ, НЕ ПРОБЛЕМЫ ДОЛЖНЫ ТОЛКАТЬ ВАС В СПИНУ,
А ВЕСТИ ЗА СОБОЙ МЕЧТЫ!**