Как не потерять спокойствие

Уважаемые студенты, преподаватели
и сотрудники колледжа!

В период вынужденного карантина и перехода на дистанционное обучение, связанного с распространением вирусных инфекций, необходимо заботиться не только о своем физическом здоровье, но и о своем эмоциональном состоянии. В большом потоке льющейся на нас информации бывает трудно сориентироваться и на место растерянности приходит страх. Он возникает тогда, когда мы не понимаем, что происходит и что мы можем сделать. Оградите себя от потока слухов и сплетен, которые порождают страх и панику.

Как не поддаваться панике и сохранять спокойствие?

- не стоит доверять всей информации, поступающей сейчас в большом количестве из различных источников - старайтесь проверять ее. Подвергайте разумной критике то, что слышите или читаете, анализируйте, размышляйте. Оперируйте фактами, они сводят страх к минимуму;

- постарайтесь минимизировать просмотр теле и радио передач и новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу, это только усиливает стресс. Если, листая новостную ленту, вы почувствовали напряжение в мышцах, головную боль, учащенное сердцебиение, беспокойство, это должно стать сигналом закрыть ноутбук или смартфон и сменить вид деятельности;

- поддерживайте своих родных и знакомых, не давайте им впасть в панику;

- останавливайте тех, кто загружает вас своими тревогами - негативные эмоции тоже заразны, а жалобы ослабляют иммунитет;

- выражайте и проживайте свои эмоции: поплачьте, если хочется плакать, поделитесь своими переживаниями с близкими;

- каждый день старайтесь делать для себя и своих близких что-то приятное, что могло бы вас порадовать;

- сместите фокус внимания на то, что вы сами можете контролировать в своей жизни. Например, возьмитесь серьезнее за учебу или работу, сделайте по дому то, что давно откладывали, приготовьте вкусное блюдо или устройте романтический вечер. Задумайтесь о качестве ваших взаимоотношений с родными, друзьями, близкими:старайтесь каждый день делать эти отношения более доверительными, теплыми и искренними.

Помните, что, только преодолевая трудности, мы становимся лучше, крепче, сильнее, устойчивее психологически. Пусть сегодняшняя непростая ситуация явится точкой роста вашей личности, творческого потенциала, саморазвития, накопления опыта, развития новых профессиональных навыков. Вместе мы все преодолеем.