

COVID-19-АНТИСТРЕСС, ИЛИ КАК СОХРАНЯТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ

Рекомендации для подростков и молодёжи

ЮНЫЙ ДРУГ, ПОМНИ:

в условиях дистанционного режима обучения в связи с риском распространения новой коронавирусной инфекции тебе обязательно следует сохранять и поддерживать в оптимальном состоянии своё психологическое здоровье и свою психологическую безопасность

- Осознай и прими новый образ жизни, как собственную реальность, в котором следует перестроить: учебную деятельность, поведение, общение, отношения с другими людьми и с самим собой. Придерживайся при этом новых правил реальности.
- Выработывай и сохраняй в себе активное, жизнеутверждающее, оптимистичное отношение к жизни, чередуя учебную или иную деятельность с отдыхом.
- Составь для себя удобный режим, куда обязательно включи: привычное время утреннего подъёма, гигиенические процедуры, время приёмов пищи, учебное время по количеству уроков, время для дополнительных внеурочных занятий, в том числе для подготовки к выпускным экзаменам, время для домашних хозяйственных дел, для личного и/или совместного с семьёй досуга, общения со сверстниками в дистанционном режиме, привычное время для сна и т.д.
- Обязательно периодически наблюдай за своим эмоциональным и физическим состоянием, относись бережно к своему здоровью. Твоя реакция на стресс может быть разная: ты можешь становиться беспокойным, тревожным, злым, боязливым, возбуждённым, замкнутым, печальным, или у тебя может учащаться сердцебиение, повышаться температура тела, нарушиться работа кишечника, усилиться потоотделение и т.д.
- При возникновении у тебя стрессового состояния, умей справляться с ним, применяя разные приёмы и техники саморегуляции (успокоительное дыхание и другие дыхательные техники, аутотренинг, релаксацию, упражнения из системы йога и другие). Кроме того, можно рисовать, лепить, заниматься физическими или танцевальными упражнениями, своим хобби и другими делами.
- Обязательно делись своими переживаниями с кем-то из близких или знакомых людей, а также интересуйся эмоциональным и физическим состоянием своих родственников и оказывай им посильную помощь.
- В случае возникновения трудностей ты можешь позвонить на **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ - 8-800-2000-122** и получить экстренную психологическую помощь. Звонок – бесплатный, анонимность и конфиденциальность гарантирована.

БУДЬ ЗДОРОВ И ЭМОЦИОНАЛЬНО УРАВНОВЕШЕН. ЖИВИ РАДОСТНО И ПРОДУКТИВНО.