

## Открытая консультация твоего личного психолога

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в техникуме ввели удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом.

Такая ситуация — своего рода проверка, которую мы вынуждены пройти. Кто-то убедится, что рядом с ним живут замечательные люди и еще больше сблизится с членами семьи, своими близкими, а некоторых эта ситуация может отдалить друг от друга. Как все сложится, во многом зависит от нас, от нашей мудрости, от нашего умения уступать, способности идти на компромисс.

*Что можно сделать?*

### **Правило «Стоп!»**

В критической стрессовой ситуации будет полезно остановиться, приказав себе: «Стоп!». Затем постарайся отбросить эмоции, переживания и трезво, в деталях посмотри на ситуацию со стороны. Постарайся понять, что драматизировать ситуацию — не продуктивно, так как это не приведет к решению появившихся вопросов. Далее трезво продумай и просчитай свои действия, которые стоит предпринять, чтобы минимизировать возможные неблагоприятные последствия, обратись к логике.

### **План**

После проведенного анализа четко оценивая все обстоятельства, составь план. Продумай последствия каждого пункта. Это даст понимание, что ты можешь контролировать ситуацию.

### **Обстановка в доме**

Создавай и поддерживай безопасную, благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Хвалите друг друга, делайте комплименты, шутите. Относитесь друг к другу бережно.

### **Здоровье**

Следи за своим здоровьем и здоровьем домочадцев. Высыпайся. Недосыпание снижает иммунитет и делает нас более уязвимыми к болезням. Занимайся физической культурой, это можно сделать в игровой форме для всех членов семьи. Можно найти полезные видеоролики в сети Интернет с программами фитнеса, йоги и т. п. Дышать свежим весенним воздухом никто не запрещает, выходи на балкон, открывай окна, радуйся солнцу, весне.

### **Питание**

В непростой психологической ситуации важно поддерживать правильный обмен веществ. Во время самоизоляции включай в свой рацион больше фруктов и злаков. Желательно, чтобы питание было сбалансировано. Используй освободившееся время для того, чтобы приготовить что-нибудь новое.

### **Информация**

Если уделять большое количество времени отслеживанию новостных лент, это усилит тревогу и беспокойство. Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, выбери 1—2 проверенных ресурса, которым можно доверять. Уделяй знакомству с новостями и их анализу строго определенное время, например 2 раза в день, утром и вечером, но не позднее, чем за 2 часа до сна.

### **Общение**

Не лишай себя общения. Непосредственного взаимодействия в сложившихся обстоятельствах придется избежать. Но можно разговаривать с друзьями, знакомыми, родными по телефону, устраивать конференц-связь с использованием современных онлайн-ресурсов. Общение с близкими людьми — мощный ресурс психологической поддержки в трудной ситуации.

**Режим**

Старайся поддерживать режим дня. Выполняя работу дистанционно, оборудуй себе рабочее место. Не работай лежа в постели или на диване — это непродуктивно и бесполезно. Подбери удобную одежду. Определи себе рабочее время: начало, обеденный перерыв, окончание работы и несколько небольших перерывов. Используйте для этого будильник. После рабочего времени обязательно устрой себе отдых.

**Время для себя**

У тебя освободилось некоторое время, которое раньше затрачивалось на дорогу в техникум. Посвяти это время заботе о себе, побалуй себя чем-то приятным. Пребывание дома на изоляции — это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

**Будь здоров!**

Твой личный психолог Оксана Валерьевна Байчук