Психологические советы:

Как не поддаться панике и остаться спокойным в период пандемии и дистанционного обучения

Совет 1. Необходимо приобретать те знания, которые уменьшат панику.
Совет 2. Нужно быть предельно внимательным при чтении статей ученых, поскольку они могут быть также некомпетентными в вирусологии.
Совет 3. Чувство юмора отвлекает от паники.
Совет 4. Все происходящее будет прекращено человечеством, необходимо всегда обладать оптимистическим взглядом на будущее.
Совет 5. Существует адаптация к панике.

Во время карантина нужно:

1. Употреблять достаточное количество очищенной питьевой воды (в расчетена 1 кг массы тела - 30 мл воды).
2. Научиться самодисциплине в плане питания.
3. Не употреблять много сладкой или жирной, несбалансированной пищи.
4. Лицам с хроническими заболеваниями не пренебрегать рекомендациями врачей и вовремя принимать препараты.
5. В случае заболеваний рекомендуется оставаться дома, не заниматься самолечением, придерживаться советам врачей, обращаться непосредственно в лечебное учреждение, в том числе и при помощи дистанционной связи
6. Рекомендуем вакцинироваться и вести здоровый образ жизни!

Советы для студентов для снижения стресса, контроля тревоги,сохранения продуктивности в текущих делах:

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.

Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:

1. Не отслеживать постоянно негативные сообщения в медиа; переключаться на другие дела и заботы.
2. Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытье рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.
3. Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.
4. Главное, уверенность, что все лучшее - впереди! Будьте здоровы!

В случае необходимости, студенты и родители всегда могут обратиться за консультацией к педагогу-психологу Оберган А.А., в том числе и в дистанционном формате