РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Чтобы уберечь себя и свою психику от «социального заражения», панических атак и «массовой тревожности», нам необходимо сохранить нормальную, объективную способность к суждению и не впадать в панику.

Для этого:

- Не участвуйте в тиражировании паники в разговорах, в социальных сетях и т.д.;
- Останавливайте тех, кто загружает Вас своими негативными эмоциями, тревогами (это тоже заразно и снижает иммунитет);
- Возьмите за правило – замечать каждый день то, что вызывает у Вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнышко, любимая песня и т.д. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее;
- Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Одна из ее защитных реакций: желание контролировать ситуацию в мире. Но это иллюзия – мониторить новости. На самом деле это только усиливает стресс, ослабляет иммунную систему;
- Если Вы всё же читаете новости, отслеживайте реакцию Вашего тела. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение – сигнал, чтобы закрыть ноутбук, выключить смартфон, сменить вид деятельности;
- Выражайте и проживайте свои эмоции…Хочется плакать? Плачьте….но не увлекайтесь, всему должна быть мера, помните о своих близких.

Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Самое время тренировать этот навык.

Например, во время карантина сместите фокус Вашего внимания на то, что Вы сами можете контролировать в своей жизни и на что раньше не хватало времени.

Например:

- рацион питания и занятия спортом для укрепления иммунитета;
- залежи в шкафах;
- генеральная уборках;
- загруженная память смартфона и ноутбука;
- комнатные цветы (пересадить, поухаживать…);

- любимые фильмы;
- романтический ужин при свечах;
- эксперименты с рецептами блюд;
- наладить отношения с детьми, эмоциональную близость, вместе поиграть, обсудить, приготовить, порисовать, перемерять гардероб, научить ухаживать за собой, мастерить что-то по дому и т.д.

Сохраняйте критическое мышление!

Принятие реальности происходит через 5 стадий:

- Отрицание
- Гнев
- Торг
- Депрессия
- Принятие

Главное, не зависать на каких-то стадиях, а двигаться дальше.

Движение – жизнь!

А тем, кому действительно сложно справиться со своими переживаниями в этот период, очень страшно за себя или близких, не доводите психику до истощения.

Обратитесь во время к психологу.

Для этого сейчас даже из дома выходить не надо.

Можно воспользоваться телефоном горячей линии или записаться на **дистанционную консультацию.**

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!

Социально-психологическая служба ГБПУ МО «Колледж «Коломна»

№	Ф.И.О.	должность	телефон	электронная почта
1	**Калганова Екатерина Васильевна**	Заместитель директора по УВР	8-916-574-61-99	evkalganova@mail.ru
2	**Стойко Светлана Петровна**	Педагог-психолог СП № 2	8-926-817-81-61	svetlana_carkova@mail.ru
3	**Никишина Евгения Юрьевна**	Социальный педагог СП № 2	8-496-618-13-90	evgeniyanik00@mail.ru
4	**Вебер Валентина Николаевна**	Социальный педагог СП № 3	8-496-615-50-45	veber52@list.ru
5	**Шишкина Наталья Александровна**	Педагог-психолог СП № 4	8-496-618-09-58	Shishkina000@yandex.ru
6	**Симонова Евгения Геннадьевна**	Социальный педагог СП № 4	8-496-618-09-58	Simonovaeg2709@mail.ru