

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГОВ ПО СНИЖЕНИЮ СТРЕССА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

В период, когда мы сталкиваемся с новой реальностью и логикой жизни, у нас у всех в той или иной степени снижается уровень эмоциональной стабильности, повышается тревожность, что, в свою очередь, негативно может влиять на нашу профессиональную продуктивность, взаимоотношения с близкими и коллегами, настроение и самочувствие. Рекомендации психологов по снижению стресса в период эпидемии включают ряд универсальных правил психологической гигиены:

1. Лимитируйте информацию, которую Вы получаете о текущей ситуации пандемии. Выберите надежные источники и время получения информации. Больше подходит для этого середина дня, т.к. утренняя информация может негативно настроить Вас на весь день, а вечерняя – помешает спокойно уснуть. Помните, что длительное погружение в обсуждение и обдумывание негативных фактов, а тем более, негативных сценариев возможного развития событий, только повысит уровень стресса. Постарайтесь удерживать свое внимание на действиях, которые Вы должны предпринять для профилактики заболевания.
2. Создать и поддержать ощущение стабильности и контролируемости ситуации поможет планирование текущих дел, режима дня, введение определенных правил, в том числе использования общих ресурсов и пространства всеми членами семьи, распределение обязанностей. Найдите для каждого члена семьи место и время для уединения, если оно понадобится.
3. Зарядка, любая физическая нагрузка, двигательная активность - универсальные средства преодоления негативных последствий стресса.
4. Будьте снисходительными к себе и другим. В ситуации стресса мы все менее продуктивны, менее терпеливы, менее терпимы к другим. Высокий уровень тревожности снижает нашу способность соответствовать обычным требованиям и, тем более, новым, связанным с изменением порядка жизни. Это касается и детей и взрослых. Подумайте о возможных ритуалах, способах поддержки друг друга и позитивного общения.

Дополнительную информацию о способах предотвращения тревожности для студентов, подростков, родителей можно найти в рекомендациях, разработанных психологами МГППУ (<https://www.sstu.ru/universitet/dostupnaya-sreda/pomoshch-psikhologa/metodicheskie-rekomendatsii/>).

Внимание!

В период карантина психолог СГТУ осуществляет консультации в режиме online по Skype (скайпу). Записаться на консультацию можно, отправив заявку на эл. адрес: elena.baryabina@gmail.com

Психологические консультации онлайн

Уважаемые студенты, преподаватели, сотрудники СГТУ, в период карантина Вы можете получить психологическую консультацию в режиме онлайн (по скайпу).

Телефон доверия [ГУ "Центр социальной помощи семье и детям" г. Саратова](#) (845-2) 73-74-73; (845-2) 26-37-90 (круглосуточно)

Телефон доверия ГУЗ «Саратовский городской психоневрологический диспансер» (845-2) 75-14-00 (круглосуточно: с 8.30 до 15.30 работает психолог, с 15.30 до 8.30 - психиатр)

Телефон доверия [для детей, подростков и их родителей](#): 8-800-2000-122