



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию Санкт-Петербургское государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«КОЛЛЕДЖ ПЕТЕРБУРГСКОЙ МОДЫ»
(СПб ГБ ПОУ КПМ)

СОВЕТЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА, КОНТРОЛЯ ТРЕВОГИ, СОХРАНЕНИЯ ПРОДУКТИВНОСТИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)

Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации.

Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

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.

Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным (*«непонятно, что нас ждет, все может измениться»*), странным (*«следить за новостями важнее, чем читать литературу»*), невозможным (*«в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»*). В то время как следить за новостями кажется важным (*«нужно быть в курсе»*) и успокаивающим.

Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее.

Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:

- Не отслеживать постоянно сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу (10—30 минут в определенное время дня); переключаться на другие дела и заботы.
- 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 (мытьё 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.
- 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.

Уважаемые обучающиеся!

Если Вы понимаете, что не в состоянии справиться со своей тревогой самостоятельно, педагоги-психологи Колледжа всегда готовы оказать Вам психологическую поддержку дистанционно!