

***Грустим и ждем, когда карантин наконец-то закончится, чтобы снова встретиться и общаться, как раньше!***

Уважаемые студенты!

По подсчетам «The Guardian», из-за коронавируса около 1,7 миллиардам человек на планете предписано сидеть дома, в том числе и нам. Что происходит с нами в вынужденном одиночестве? И что будет, когда оно закончится? Какие привычки — хорошие и плохие — останутся с нами?

Для учебных заведений карантин – это такой же форс-мажор, как и для всех.

Ограничения в виде самоизоляции или сужения круга контактов во время карантина могут стать стрессовым фактором для студентов, которые вели активную социальную жизнь. Принимайте сложившуюся ситуацию как некую перезагрузку, освобождение пространства. Подумайте, что это замедление, вероятно, дано для того, чтобы посмотреть на свою жизнь и ее темп по-другому.

Помните, кризис - это всегда точка роста.

Нестандартные ситуации активируют спящий потенциал, мы развиваем креативность, новые профессиональные навыки, заботу о близких и профилактику здоровья. Эволюция человечества невозможна без преодоления трудностей. Мы обязательно справимся, укрепим иммунитет, станем здоровее и сильнее!

Возьмите за правило - замечать каждый день то, что вызывает у вас позитивную эмоцию. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, яркий шарфик, любимая песня и так далее. 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 контроля - мониторить новости. На самом деле это только усиливает стрессовую реакцию, которая

не получает выхода. А длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.

Выражайте и проживайте свои эмоции. Любые человеческие трагедии могут вызвать стрессовую реакцию. Эмпатия - естественное человеческое качество. Хочется плакать? Плачьте. Не подавляйте чувства даже, если вы взволнованы и сожалеете о чужой трагедии, болезни.

Нарисуйте ваши переживания. Достаточно ручкой или карандашами покалякать по листу бумаги до тех пор, пока не спадет напряжение. Затем порвать, выбросить или сжечь.

Длительность эмоции до 12 минут. Если зависли на несколько дней - задайте себе вопрос: о чем на самом деле мое горе, какое событие в моей истории жизни напоминает происходящее? Не пережили ли недавно тяжелое расставание? Активация травмы происходит в последствии. Возможно сейчас, когда вы стали взрослее, у вас уже достаточно ресурса, чтобы прожить и переосмыслить былое переживание.

Например, если Вы "хотите общаться с друзьями", но после телефонного общения ваше желание общаться не пропадает. Вероятно, Вы хотите не общения, а чувства единства, которое появляется только в компании друзей.

Во время карантина это невозможно, и нужно поискать то занятие, которое если не заменит общение, то отвлечёт.

У вас есть право думать и воображать так, как вы хотите. Границы только в вашей голове. Вы полностью свободны - ваша жизнь принадлежит только вам.

Держите связь с реальностью! И сохраняйте критическое мышление. Принятие реальности происходит через проживание 5 стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Главное не зависнуть в стадии отрицания - не отрицать факт опасности инфицирования, не игнорировать рекомендации медработников и соблюдение карантина.

Переключиться с тревоги на уверенность можно в любой момент. Самое время потренировать этот навык. Да, не у всех это получится сразу. Но все-таки это возможно. Например, в период 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, разгрести залежи в шкафах, сделать генеральную уборку. почистить память смартфона и ноутбука.

Не заполняйте все свободное время прочтением новостей только о распространении коронавируса, а тем более – слухов и домыслов на эту тему.

***Нужно осознать, что карантин – временная мера.***

Мечтайте о том, какой будет ваша жизнь после карантина, ведь мысли материальны!

Вирусы боятся людей, переполненных жаждой жизни!!!

*С уважением,  
психолог авиатехникума  
Наталья Николаевна Соколова*