

# Паника!



## Рекомендации для студентов по снижению стресса, контролю тревоги, сохранению продуктивности в текущих делах

✚ не отслеживать постоянно сообщения в медиа;

✚ ограничивать время, посвященное коронавирусу (10-30 минут в определенное время дня);

✚ переключаться на другие дела и заботы.

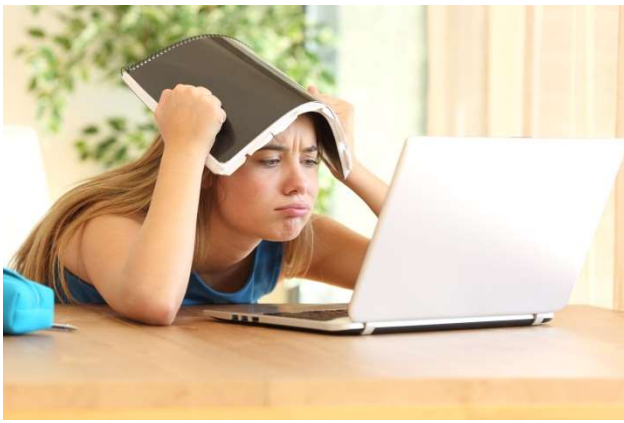
✚ оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности;

✚ 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.





## Рекомендации психолога родителям «Как помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома»

Родители, близкие детей, находясь дома, могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

- ✓ Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.
- ✓ В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.
- ✓ Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком.
- ✓ Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать колледж, школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом успешнее.
- ✓ Поощрять физическую активность ребенка. Стресс - это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий:

### Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах

- ✓ агрессию - через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице;
- ✓ душевные переживания - через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам.
- ✓ С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

