



Вот несколько простых рекомендаций:

1. Прислушайтесь к своему телу и эмоциям



Каждый человек реагирует на стресс по-разному, поэтому обратите внимание на такие тревожные сигналы:

Тело: любые изменения аппетита, новые боли или ощущения, особенно жара или холода.



Эмоции: беспокойство, грусть, гнев или отрешенность.

Заметив их, сделайте паузу, чтобы позаботиться о своем теле и разуме. Если вам не удастся совладать с этим и вернуться к нормальному функционированию, обратитесь за профессиональной помощью к психологу (тел. смотрите ниже)



2. Применяйте лучшие практики здравоохранения

Хотя и не много зависит от вас в ситуации эпидемии коронавируса, вы все же можете кое-что сделать для защиты себя и близких. Рекомендуют:

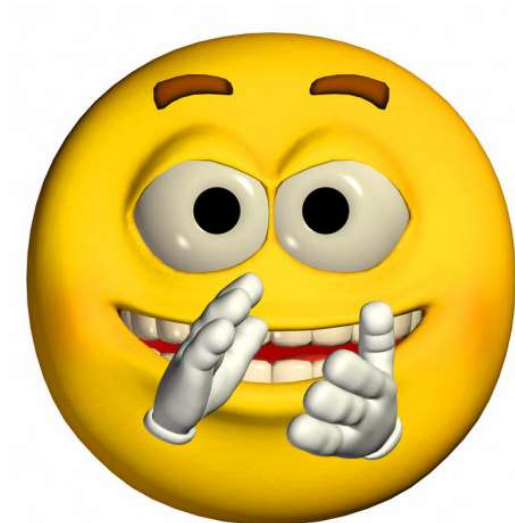


— избегайте тесного контакта с больными людьми;

— не прикасайтесь к своим глазам, носу и рту неммытыми руками;

— часто мойте руки с мылом и водой (не менее 20 секунд), особенно после посещения публичных мест;

— если мыло и вода недоступны, используйте антисептик для рук (содержание спирта не менее 60% - нанесите на всю поверхность кистей и трите их, пока они не высохнут);



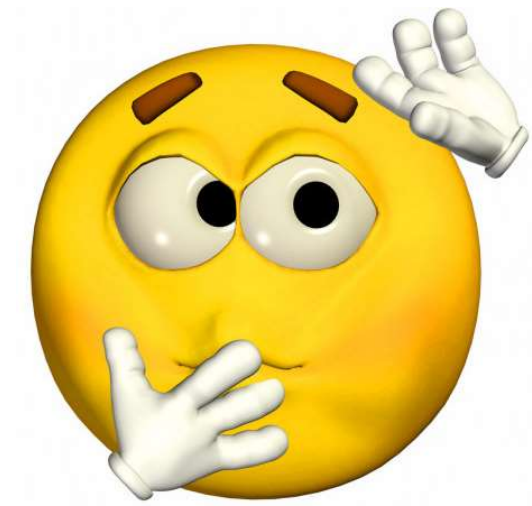


— оставайтесь дома, когда вы больны (если не нуждаетесь в медицинской помощи);

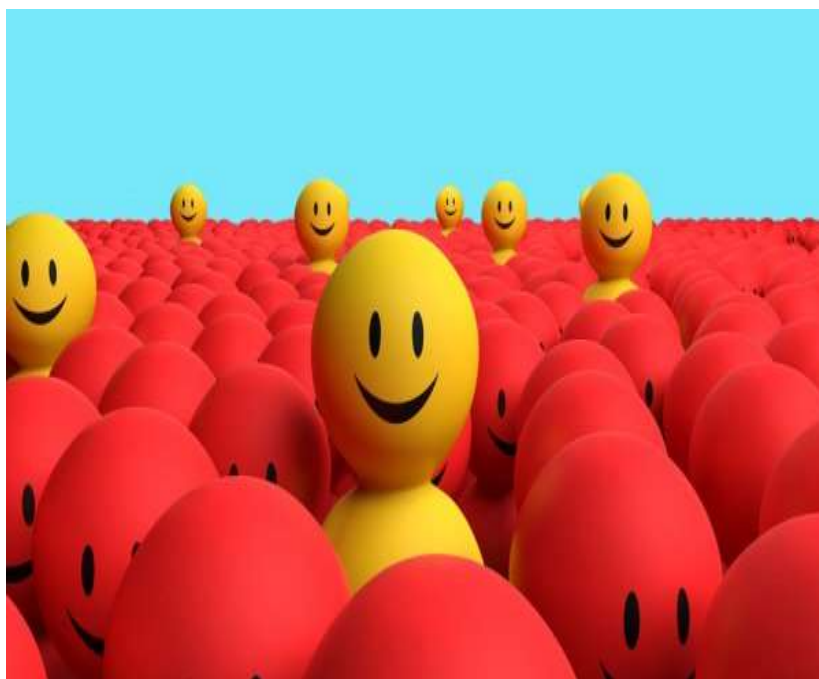
— прикрывайте рот и нос во время кашля или чихания салфеткой или используйте для этого внутреннюю часть локтя;

— носите защитную маску, если вы больны или сопровождаете больного без маски;

— чистите и дезинфицируйте часто используемые предметы и поверхности (столы, дверные ручки, выключатели, телефоны, клавиатуры, туалеты, краны и раковины).



3.Используйте надежные источники информации



Вы можете выбирать, откуда получать и как анализировать информацию о вспышке коронавируса. Панические звонки близких и недостоверные сообщения в соцсетях могут навредить эмоциональному здоровью больше, чем если бы вы полагались на проверенные источники информации о коронавирусе. Всю информацию Вы можете посмотреть на сайте техникума: http://www.volbts.ru/Informaciya_po_koronavirusu.html

Если вы замечаете, что чрезмерно поглощены последними сообщениями об эпидемии, навязчиво проверяете новостную ленту и чувствуете подавленность, нужно сделать перерыв и установить для себя ограничения.

4.Делитесь достоверной информацией

Делитесь с другими людьми полезной информацией, которую находите. Это может уменьшить тревожность окружающих и реально помочь им.



5. Заботьтесь о себе

В разгар стрессового периода
очень эффективны обычные
способы заботы о себе:

- выполняйте рутинные дела;
- общайтесь с семьей и друзьями;
- хорошо питайтесь и оставайтесь активными;
- полноценно отдыхайте;
- занимайтесь делами, которые приносят вам удовольствие



**Педагог-психолог
Амралиева
Кристина Исенбаевна
8-961-082-28-24**