STOP – КОРОНАВІРУС!!!

«Відкиньте негативні емоції. Мисліть раціонально».

Не піддавайтеся негативним емоціям, а включіть раціональну свою частину, будьте спокійними та розсудливими. Ознайомтеся з наявною інформацією про коронавірус та дізнайтеся все про його симптоми, профілактику, рекомендації, статистику; проаналізуйте і продумайте, що варто зробити, щоб запобігти небезпечній ситуації або мінімізувати наслідки.

«Не драматизуйте ситуацію»

Тривога є природною реакцією організму для захисту від небезпек і небезпечних явищ. На випадок підвищеного хвилювання і тривожності **складіть для себе список речей і занять, які допоможуть Вам почуватися впевнено і спокійно.**

«Стежте за своїм здоров'ям»

Пам'ятайте, що впевненіше із хвилюванням і панікою справляється міцний організм з хорошим імунітетом. Тому, висипайтеся, відпочивайте, робіть перерви у повсякденних завданнях, подбайте про повноцінне і якісне харчування.

«Оцініть реальність, займіться справою»

Запитайте себе: «Як я себе почуваю?» Якщо все добре, це привід порадіти за себе, але ніяк не панікувати**. Займіться справою! Працюйте, вчіться, читайте, розвивайтеся і частіше говоріть своїм близьким, як ви їх любите!** Це покращує настрій!

Методи подолання панічного стану

Фізичний метод

Психічне та фізичне здоров'я людини нероздільні, а **регулярне виконання фізичних вправ урівноважує нервову діяльність.** Дозована ходьба, оздоровчий біг, плавання, велоспорт – ідеальні засоби для зняття напруги, покращують сон і не мають

вікових обмежень. Тому, постійно робіть фізичні вправи і змінюйте їх, щоб не набридали.

Стимулюйте свою нервову систему, це розслабляє розум і тіло. Пам'ятайте, навіть якщо Ви не можете контролювати подію, яка спричинила стрес, ви все ж таки маєте деякий контроль над тим, як реагуєте на це. Виконуйте дихальні вправи.

Поведінковий метод

Навчіться прислухатися до себе. Вміння слухати себе допомагає краще розуміти свої потреби. Віднайдіть своє хобі. Це допомагає зменшити стрес, зняти тривожність, знизити тиск, нормалізувати частоту серцевих скорочень і рівень гормону стресу.

Розумовий метод

Ви не можете змінити стресову ситуацію, **але можете змінити свою реакцію на неї.** Мати кращі сподівання, зберігати почуття гумору у скрутному становищі або розглядати ситуацію як випробування Вашої віри – все це способи керування своїми емоціями і подолання найбільш тривожних ситуацій.

Арт-терапевтичний метод

Малювання, ліплення, музика, фотографія, кінофільми, книги, акторська майстерність і багато такого іншого дозволяють розібратися у своїх почуттях, переживаннях і емоційних станах, створюють передумови для регуляції емоційних станів та реакцій, підвищують особистісну цінність, сприяють формуванню позитивної "Я-концепції", підвищують впевненість в собі.

Шановні адміністрація, викладачі, студенти, батьки, співробітники коледжу!

Не забувайте піклуватися про свою «внутрішню» дитину! Полюбіть спонтанність! Дивиться на Мир очами дитини!

Бажаю всім здоров'я, душевного спокою, позитивного мислення!