



## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ: КОНТРОЛЬ ТРЕВОГИ, СОХРАНЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ В ТЕКУЩИХ ДЕЛАХ**

Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни 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 обычными делами 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 же время следить за новостями кажется важным 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 и переключаться на другие дела и заботы;
- оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил.
- контролировать 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.

Помните: беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются пустыми усилиями и напрасной тратой сил, повышающих уровень стресса.

Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально. **ВАЖНО НЕ «ПОДКЛЮЧАТЬСЯ» ГЛУБОКО К ЭТИМ ЧУВСТВАМ, А ВОЗВРАЩАТЬСЯ К ТЕКУЩИМ ОСМЫСЛЕННЫМ ДЕЛАМ ПО НАМЕЧЕННОМУ ЗАРАНЕЕ ГРАФИКУ.**

Информация отобрана педагогом-психологом  
ГБПОУ ВО «ВСХТ» Сальниковой О.Н. с сайта  
Федерации психологов образования России  
(<https://www.rospsey.ru/node/394>)