

Рекомендации психолога (для педагогов)

«Как бороться со стрессом в период самоизоляции»

Уважаемые педагоги санатория «Пионер»!

В настоящее время мы вынуждены соблюдать режим самоизоляции.

Кроме того, мы сейчас находимся в состоянии «информационного заражения», когда люди склонны разжигать тревогу друг в друге.

Информация, поступающая от одних людей к другим, влияет на их психическое состояние, причём в негативную сторону -усиливает состояние тревоги.

Поэтому первое, что нужно сделать, -это ограничить навязчивое посещение новостных ресурсов и чтение лент, и уделить большую часть времени себе, своим родным и близким.

Насколько напряжённым будет этот период и какие повлечет за собой стрессовые симптомы, зависит от нашего восприятия.

Т.е. не можете изменить ситуацию –измените своё отношение к ней.

Осознав реальность вместо того, чтобы впасть в депрессию,попытайтесь приспособиться к действительности.

Ослабить стресс можно, если:

-Не прекращать самообразования во время самоизоляции, совершенствовать свои профессиональные навыки.

-Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.

-Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.

-Займитесь приятным для вас делом —читайте, пойте, танцуйте, рисуйте, смотрите любимые фильмы, пишите книгу, собирайте пазлы, играйте в настольные игры. Это отличное время, чтобы понять, что в обычной жизни доставляет вам удовольствие.

-Составьте список дел, которые вы давно откладывали, и сделайте их. Таким образом можно завершить давние дела и провести время эффективно.

-Научитесь планировать своё время. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время. Имея возможность отвлечься, вы почувствуете прилив интереса к своему труду.

Правила:

- Побольше общения и с коллегами, и с друзьями (конечно в данный период времени по интернету)Обмен мнениями, общение и разделение чувств с окружающими –уникальный способ избавления от стресса.

- Вне работы о работе стараться не говорить.

- Найдите в своём окружении или среди знакомых того, у кого действительно в данный момент очень тяжёлая эмоциональная ситуация. Сравните своё положение с его. Найдите в своём положении несколько положительных средств (можно использовать ситуацию из своего прошлого –“бывает и хуже”).

•Необходимо в каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не заикливаясь на отрицательных.

Со стрессом можно бороться следующими способами:

•Релаксация–расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).

•Правильное питание.На фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.

•Разрядка по восточным методикам(методика правильного дыхания, некоторые упражнения йоги, массаж и т.д.).

•Плеск воды и благоухание масел(ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия –травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).

•Лекарственные настои.

•Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии(использование биоэнергетики окружающего мира –планет, растений, животных).

•Цветотерапия(цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально –психическим состоянием).

Переключение на другие виды деятельности(хобби и т.д.).

Апрель 2020 год