**Эмоциональное напряжение в ситуации с COVID – 19:**

**как улучшить самочувствие**

Ситуация с COVID-19, режим самоизоляции не могут не сказываться на нашем эмоциональном состоянии. Мы все переживаем эти обстоятельства и реагируем на них. Кто-то игнорирует, кто-то сильно взволнован и боится, кто-то испытывает обиду, злость и ищет тех, кто виноват в происходящем, кто-то полностью изолирует себя от мира, уходит в себя.

Учитывая такое разнообразие реакций на стресс, трудно дать универсальные советы по его преодолению. Попробуем выделить некоторые моменты, которые могут оказаться полезными при построении собственной индивидуальной стратегии сохранения сил, энергии и психологического здоровья.

1. ***Вырабатываем и укрепляем психологический иммунитет***

В жизни подростков и взрослых людей нередко возникают ситуации столкновения с новым и неизвестным, ситуации неопределенности, в которых сложно прогнозировать, планировать, принимать обдуманные решения. На сегодняшний день нас беспокоят и раздражают не только неудобства, которые внес в нашу жизнь коронавирус, но и тот факт, что никто не знает, когда это закончится. Неопределенность давит и дезориентирует, порождает тревогу. Нам очень трудно с ней справляться. Но этому нужно научиться. Ведь будущее всегда непредсказуемо. Испытания и переживания могут нанести удар по самочувствию и уверенности в себе, а могут, наоборот, укрепить нас и помочь выстоять в столкновениях с более масштабными проблемами.

В сложные моменты жизни особенно важны здравомыслие и ответственное отношение к целостности собственных личных и профессиональных перспектив. Изменились условия, но ваши интересы, способности, склонности и намерения носят более устойчивый характер. Будьте готовы к тому, чтобы отыскать новые возможности для их развития. Известный российский психолог Леонтьев Д.А. советует: «С пониманием и любопытством относиться к тем, кто иначе воспринимает ситуацию и реагирует на нее, не конфликтовать с ними, а обмениваться опытом. Вырабатывать психологический иммунитет. И помнить, что и это пройдет, и быть готовым засучить рукава, когда настанет время». Постарайтесь восстановить и в дальнейшем соблюдать баланс между осторожностью, осмотрительностью, разумным самоограничением и полнотой жизни, сохранением важных жизненных целей и ценностей. Мы продолжаем жить здесь и сейчас, а не просто ждем, когда это закончится.

1. ***Контролируем поступление информации о распространении вируса***

Уже несколько месяцев люди, живущие в разных странах, постоянно следят за информацией о новом коронавирусе, о его возникновении, способах передачи, о профилактике заболевания, о различных подходах к лечению, следят за растущими цифрами на счетчиках заболевших, выздоровевших и умерших от COVID - 19. Большинство людей ловит всю текущую информацию от властей и СМИ и эмоционально на нее реагирует. Однако СМИ предоставляют не только объективные данные, комментарии ученых-вирусологов и врачей, но и сомнительную, дискуссионную, а иногда и скандальную информацию, основанную на домыслах и слухах.

Аккуратно пользоваться новостным потоком надо вне зависимости от внешних факторов, однако кризисные обстоятельства делают грамотное потребление информации обязательным. Информационная атака о распространении вируса мешает человеку разумно и адекватно оценивать ситуацию, строить собственные ежедневные и долгосрочные планы*.* Мы не в силах повлиять на эту информационную лавину, но мы можем контролировать поступление информации в нашу жизнь. Если раньше вы об этом не задумывались, то сейчас самое время.

Во-первых, проведите ревизию источников новостей. Брать новости лучше только из вызывающих доверие источников.

Во-вторых, постарайтесь ограничить поступление информации о COVID -19 и не расширять без необходимости круг интересов по текущей теме.

В-третьих, старайтесь следить за официальными сообщениями. Лучше узнать о новых указах и распоряжениях о мерах профилактики COVID -19 из первоисточника, чем в пересказе.

В-четвертых, легкая информационная диета – это полезно. А вот распространять или нет непроверенную информацию – дело совести каждого.

1. ***Вносим стабильность и регулярность в организацию рабочего дня***

В ситуации нестабильности и неопределенности полезно внести упорядоченность и предсказуемость в собственный распорядок дня. Выполнять режим дня вам по силам. Необязательно писать распорядок дня на бумаге, вывешивать его на видном месте и педантично следовать ему. Пусть план на день вы будете держать в уме. Пусть он будет не строгим, но уверенным и четким. Ложитесь спать в одно и то же время, когда проснетесь, сделайте зарядку, подышите свежим воздухом на балконе, послушайте любимую музыку или сделайте что-то другое, приятное для вас, что поможет настроиться на новый хороший учебный день.

1. ***Отдыхаем правильно и регулярно***

Наши внутренние ресурсы не безграничны, время от времени мы должны их восстанавливать. Лучший способ отдохнуть и восстановить силы – это хороший сон. Продолжительность сна человека, испытывающего повышенные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, должна быть не менее восьми часов. Не позже, чем за час до сна, желательно завершить занятия, требующие сосредоточенности и умственного напряжения, отключить гаджеты. Полезно перед сном совершить небольшую прогулку, подышать свежим воздухом на балконе, пообщаться с родными, с домашними питомцами, почитать классическую литературу, послушать легкую спокойную музыку.

При самостоятельной организации учебного дня чередуйте периоды активной работы и перерывы. Для большинства людей оптимальным является режим: интеллектуальное занятие – 45 минут, отдых и разминка – 10 минут. Ваш личный режим эффективной работы может незначительно отличаться. Проверить это можно на практике. Через сорок минут после начала занятий прислушайтесь к себе, оцените, насколько вы устали. Стоит ли сделать перерыв или вы увлечены предметом изучения и полны сил? Однако для профилактики переутомления продолжительность занятия без перерыва не должна превышать один час.

В нашем регионе разрешены прогулки и занятия спортом на свежем воздухе, ежедневно уделяйте час или полтора этим полезным занятиям.

1. ***Правильно и регулярно питаемся***

Заботится о правильном и сбалансированном питании следует всегда, но, особенно, в периоды физического и психологического напряжения. Для укрепления иммунитета важно, чтобы организм регулярно получал необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов.

1. ***Соблюдаем питьевой режим***

Человеческий организм очень чувствителен к недостатку воды. Даже небольшой дефицит воды снижает скорость обменных процессов, вызывает повышенную утомляемость и даже головные боли. Исследования показали, что в стрессовой ситуации потребность в воде заметно увеличивается.

Необходимо регулярно в течение дня пить воду. Для поддержания водного баланса лучше всего подходит природная негазированная вода. Другие напитки хуже удовлетворяют потребность организма во влаге и необходимых минеральных солях. Для здоровья нервной системы полезно не злоупотреблять кофеиносодержащими напитками.

1. ***Выделите время для эмоциональной подзарядки***

Увлеченность интересным и полезным делом благоприятно влияет на наше самочувствие, эмоциональное состояние, позволяет снизить тревожность. Составляя график работы и отдыха, найдите время (3 - 4 часа в неделю) для занятий, которые вас радуют и вдохновляют. (Танцуйте, пойте, играйте в игры, смотрите комедии, катайтесь на велосипеде, рисуйте, общайтесь с друзьями, соблюдая масочный режим и социальную дистанцию.)

1. ***Обращаемся за психологической поддержкой к психологу***

На консультации психолога можно обсудить то, насколько вам подходят те или иные советы по преодолению стресса, построить индивидуальную стратегию сохранения сил, энергии и психологического здоровья.

.