

Центр Инклюзивного Сопровождения и  
Социальной Адаптации Студентов



# Как быть продуктивным во время карантина

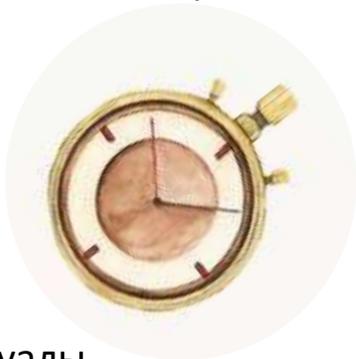
Рекомендации психолога





## Режим дня.

Несмотря на отсутствие графика, постарайтесь придерживаться привычного режима: вставайте и ложитесь спать в одно и то же время. Так ваш организм не будет испытывать дополнительного стресса от непривычного режима.



## Расписание.

Создайте себе «рутину»! Выделите конкретное время на учебу, обед, онлайн-курсы, сериалы, даже на отдых.

## Ритуалы.

Пусть каждое дело начинается с какого-то действия-маркёра. Сажусь за учебу - наливаю себе чашку чая; в перерывах – 5 минут зарядки и т.д. Найдите свои ритуалы, которые будут правильно настраивать вас и приносить удовольствие.



## Используйте чек-листы.

Чтобы все успеть, составьте список всех дел и сделайте чек-листы. Не забудьте отмечать сделанное! Наглядное представление сделанных дел поможет не тратить время впустую и заметить все достижения!



Если мне тревожно...

Ситуация с распространением вируса может пугать нас.  
Как не поддаться панике и уметь успокаивать себя?

- В любой сложной ситуации наша реакция состоит из:
- эмоционального реагирования на проблему;
  - плана решения сложившейся ситуации;
  - поиска нужной информации для решения проблемы.



Эмоциональное реагирование на проблему.



Первое, что возникает в сложной ситуации – это наша реакция на трудность. Мы можем избегать, отрицать, пугаться, стараться гиперконтролировать свои эмоции (и не показывать их окружающим) и т.д. Организм будет выражать свое напряжение и стараться его сбросить через эмоции.

Здесь важно свою реакцию заметить и принять.



План «противодействия» проблеме –

это конкретные действия, которые действительно помогут определиться с решением сложной задачи.

В нашем случае с вирусом, необходимо:

- чаще мыть руки;
- избегать массового скопления людей;
- при первых симптомах обратиться к врачу, не заниматься самолечением.



Информация.

Мы тревожимся, когда владеем недостаточным количеством информации. В такой ситуации нас пугает неизвестность и ощущение, что мы ничего не контролируем.



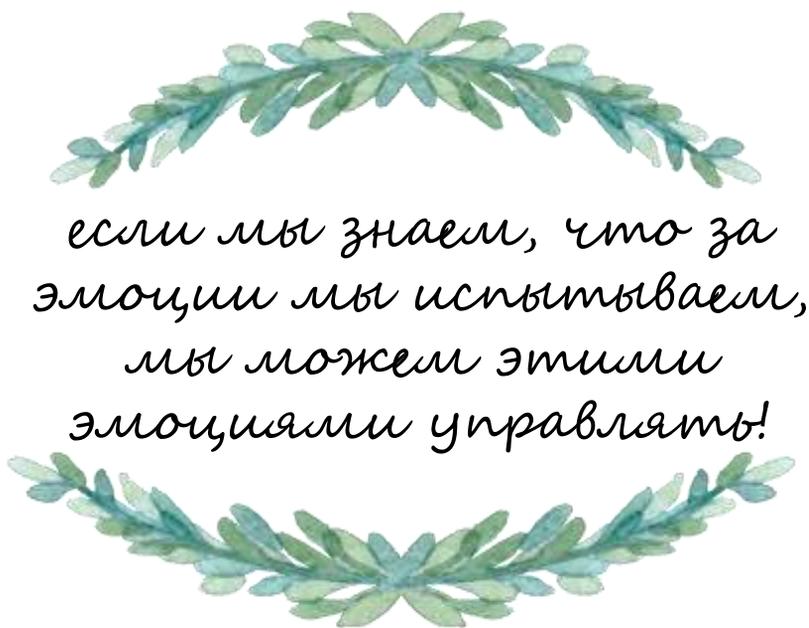
Значит, интересующую информацию нужно искать. Однако есть одно важное правило! Мы пользуемся только экспертными источниками. Пабрики «Вконтакте», другие социальные сети не всегда предоставляют нам истинную, проверенную информацию, поэтому лучше пользоваться официальными источниками, консультациями профессионалов (преподавателей, психологов, врачей).

# Что нам поможет конструктивно переживать сложные ситуации?



## 1. Чего мы боимся на самом деле? Из-за чего тревожимся?

Чтобы правильно идентифицировать свои переживания, выработайте привычку вести «Дневник эмоций». В таком дневнике стоит записывать, что вы чувствуете и что этому способствовало. Видеть связь происходящих событий и наших чувств очень важно:



Ведя дневник, старайтесь «называть» свои эмоции:

не «*мне плохо*», а «*я подавлен, мне грустно, я чувствую обиду*»;

не «*мне нормально*», а «*я в обычном, приподнятом настроении*»;

не «*мне хорошо*», а «*я доволен, рад, я благодарен*».

# Что нам поможет конструктивно переживать сложные ситуации?



Если эмоции сложно назвать или выразить, то

- отмечайте ваши ощущения в теле. Есть ли напряжение, где оно? (Если волнующая вас ситуация будет изменяться и, в конце концов, решится, то тело отреагирует на это, напряжение пропадет);

- выразите состояние цветом или формой – рисуйте!;

- придумайте сравнение, которое бы выражало ваши чувства.

*(«Чувство, которое охватывает резко, как будто на меня вылили ведро холодной воды»)*



# Что нам поможет конструктивно переживать сложные ситуации?



## 2. Если нам очень тревожно прямо сейчас.

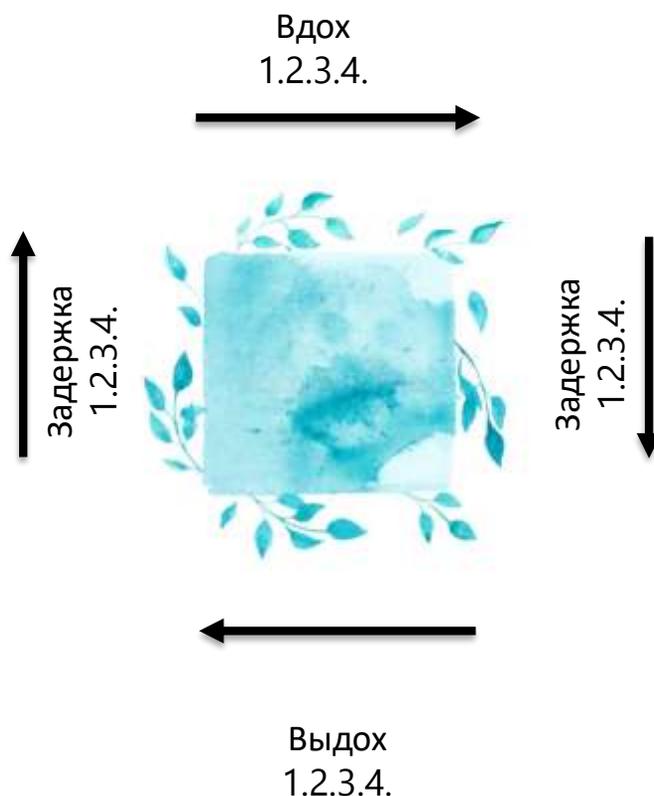
Стресс способствует выработке адреналина, следовательно, чтобы восстановить спокойствие, этот адреналин надо отработать. Подойдут несложные физические упражнения – можно приседать, например. Однако, это не всегда возможно и действеннее оказываются дыхательные практики и упражнения напряжения-расслабления мышц.

### 1. Дыхание квадратом.

Сядьте ровно, поставьте ваши стопы на пол так, чтобы они полностью соприкасались с полом. Угол сгиба колена - 90 градусов. Руки положите на колени. Спина прямая, голова направлена немного вниз, как будто вас чуть-чуть потянули за макушку вверх.

На 4 счета спокойно вдыхаете воздух в легкие;  
на 4 счета задержите дыхание;  
на 4 счета выдыхаете воздух;  
на 4 счета задержите дыхание снова.

Повторить несколько раз.



# Что нам поможет конструктивно переживать сложные ситуации?



## 2. Сброс напряжения.

Встаньте ровно: ноги на ширине плеч. Представьте, что через ваш позвоночник, к самому центру Земли, проходит теплый, металлический столб. Он позволяет вам чувствовать опору и ровно стоять.

Наберите воздуха в легкие в удобном для вас темпе и выдохните весь воздух рывком вместе с возгласом «УХ!», повторите еще раз тоже самое, используя возглас «ОХ!». Постарайтесь выдохнуть все накопившееся напряжение. Можно помогать руками, как бы скидывая их при выдохе.

Повторите несколько раз.



# Что нам поможет конструктивно переживать сложные ситуации?



## 2. Упражнение «Мороженое».

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх.

Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: кисти, плечи, шея, корпус, ноги, ступни. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты.

Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.



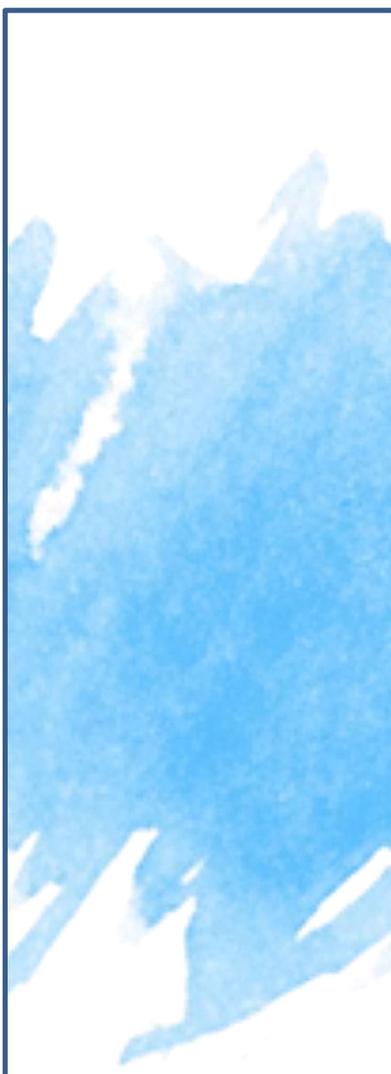
# Приложение 1. Дневник эмоций.



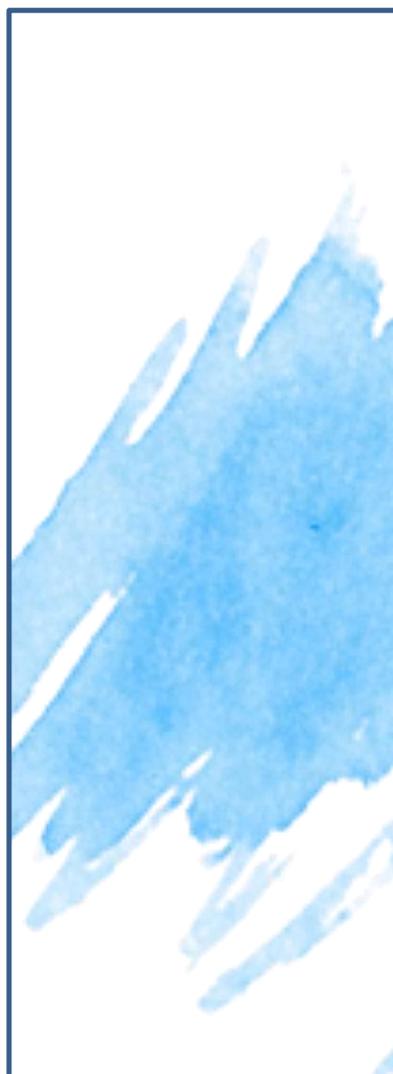
Что я чувствую



Что происходит



Мои ощущения  
в теле



## Приложение 2.

### Что посмотреть и почитать.



#### Книги про тревогу

Ролло Мэй «Смысл Тревоги»

Роберт Лихт «Лекарство от нервов», «Свобода от тревоги»

Эмили Нагоски «Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса»

#### Бесплатные обучающие курсы

[postnauka.ru](http://postnauka.ru) – курсы, лекции о современной фундаментальной науке

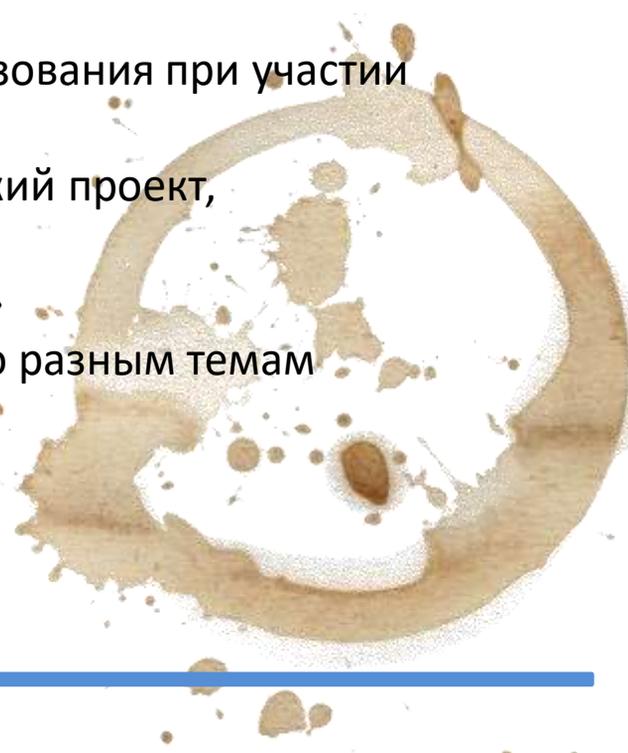
[coursera.org](http://coursera.org) – образовательная платформа с обширным спектром тем

[openedu.ru](http://openedu.ru) – база открытого образования при участии российских университетов

[arzamas.academy](http://arzamas.academy) – просветительский проект, посвященный истории культуры

[4brain.ru](http://4brain.ru) – курсы по «софт скиллс»

[365done.ru](http://365done.ru) – готовые чек-листы по разным темам





Тел.: 21 - 06 - 77

Запись на онлайн-консультацию.

Психолог центра инклюзивного сопровождения и  
социальной адаптации студентов

Валерия Разогреева

---