

## КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЙ ДЕНЬ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ? 10 СОВЕТОВ ПСИХОЛОГА

**1. Не сбивайте рабочий режим.** Если вы постоянно дома, это не значит, что нужно ложиться в 4 утра, а просыпаться в 12 часов дня. Встаёте обычно в 8:00, а ложитесь в 23:30? Продолжайте в том же духе. Если же вы собьёте биологические часы, вы подорвете свое здоровье: появятся головные боли, проблемы с желудком и т.д.

**2. Ешьте легкую пищу на протяжении всего дня,** а тяжелую оставляйте на обед. Овощи, фрукты, соки и даже детские пюре помогут вашему организму поддерживать нормальный обмен веществ в условиях самоизоляции. Это не значит, что нужно отказываться от мяса (если вы не вегетарианец). Но когда постоянно находитесь на одном месте, именно легкая пища будет поддерживать вас в тонусе и повысит эффективность работы.

**3. Заставляйте себя регулярно двигаться.** Пройдитесь по комнате несколько раз, разомните мышцы и суставы. Не нужно делать силовых упражнений. Достаточно хорошей растяжки, чтобы нормализовать кровообращение в организме. Если же вы не будете двигаться, то начнется кислородное голодание мозга, а с ним и проблемы со здоровьем. Отличным вариантом физической активности является уборка. Так вы еще и совместите приятное с полезным.

**4. Читайте художественную литературу.** Поскольку, сидя дома, вы мало общаетесь с людьми, возникает серьезное психическое напряжение. Художественная литература снимает это напряжение и очень хорошо разгружает мозг от любого стресса.

**5. Не ограничивайте себя в общении с людьми.** У многих из-за отсутствия контакта с внешним миром случаются нервные срывы. А это определенно не идет на пользу. Поэтому, сейчас есть прекрасная возможность организовать беседу не выходя из дома! общаясь в «Скайпе», «Ватсапе» или в другом приложении.

**6. Уделите время близким людям.** Если вы живете с семьей, устройте совместные посиделки, чаепитие, поговорите по душам. Сейчас появилось то драгоценное время, которого так не хватает в режиме трудовых будней.

**7. Проветривайте жилье.** Регулярно открывайте окна, чтобы в дом поступал чистый воздух. Все это необходимо, ведь для адекватного поведения в период стрессового времени нужно иметь холодную голову.

**8. Дыхательная гимнастика.** Выполните несколько упражнений. Практикуйте «глубокое дыхание»: подключайте в этот процесс не только свою грудную клетку, но и живот. Например, 10 раз подряд сделайте медленный глубокий вдох и резкий выдох. Это поможет вам привести мысли в порядок и успокоиться.

**9. Займитесь тем, чем всегда мечтали.** Начните реализовывать какие-то планы или проекты, которые давно хотели осуществить, но не могли это сделать из-за работы, учебы. Живопись, музыка, пение, вышивание крестиком, дизайн комнаты, изучение иностранных языков и т.п. У вас есть на это время, это точно поможет вам.

**10. Не паникуйте.** Самое страшное, что может случиться – это не коронавирус, а именно массовая паника. Возьмите статистику: когда в мире бушевал свиной грипп, пострадавших от него было гораздо больше. То же самое со СПИДом: сейчас он распространяется все равно быстрее, чем коронавирус. Так что сохраняйте спокойствие.

*Повторю еще раз: сохраняйте спокойствие.*

*И тогда ваше психическое состояние будет здоровым.*

Если вы не справляетесь с тревогой, нарушается сон, аппетит, и доходит до панической атаки — обратитесь к психологу колледжа – Кулишенко Ольге Викторовне, обратившись :

1) По телефону:

- по контактному телефону (8482) 22-18-60, тел/факс (8482) 22-18-71- секретарь запишет ваш вопрос и перенаправит его психологу. Ответ вы можете получить по оговоренному с секретарем каналу обратной связи : телефону, эл. почте, в личном сообщении социальной сети.

2) Официальная группа "Вконтакте" [https://vk.com/tipk\\_63](https://vk.com/tipk_63) - станьте членом нашей группы, в меню справа выберите "Написать сообщение", представьтесь, напишите ваш вопрос. Ваш вопрос не будет доступен участникам группы- он попадет в обработку непосредственно администратору группы, далее будет перенаправлен психологу колледжа. Ожидайте ответ в личных сообщениях или по телефону.

3) Вы можете отправлять вопросы на официальную почту колледжа: [tipk@edu.tgl.ru](mailto:tipk@edu.tgl.ru) с пометкой «Вопрос психологу» Ответ будет отправлен на электронную почту, с которой пришел запрос.

4) Вы можете отправлять вопросы в окне "Обращения граждан" на официальном сайте ГАПОУ СО "ТИПК" <http://www.tipk.ru/home/feedback/> . Начать вопрос нужно с фразы «Вопрос психологу». Ответ будет отправлен на электронную почту, с которой пришел запрос.

Всегда буду рада и готова оказать вам психологическую помощь и поддержку.

***Желаю всем нам крепкого здоровья и спокойствия.***