

## МУДО ДЮСШ г.п.п. Чистые Боры



### Рекомендации тренерам-преподавателям

Чтобы уберечь себя и свою психику от «массовой тревожности», необходимо сохранить нормальную способность к здравому суждению.

1. Не участвуй в тиражировании паники в разговорах, и в социальных сетях.
2. Тормозите тех, кто загружает вас своими тревогами - негативные эмоции заразны.
3. Возьмите за правило – замечать каждый день то, что у вас вызывает позитивные эмоции. Любая мелочь: аромат кофе, солнечное утро, яркий шарфик, любимая песня и т.д.
4. Устраивайте обмен приятными новостями и приучайте своих близких замечать хорошее.
5. Не листайте бесконечно ленту новостей. Наша психика воспринимает негативную информацию как угрозу. Это усиливает стрессовую ситуацию. А длительный стресс ослабляет иммунную систему, делая организм восприимчивым к инфекциям.
6. Отслеживайте свои телесные и эмоциональные реакции. Напряжение в мышцах, головная боль, учащенное сердцебиение должны стать сигналом выключить телевизор, ноутбук, телефон и сменить вид деятельности.