

Рекомендации психолога для студентов, испытывающих тревожность в период «самоизоляции»

Уважаемые студенты БТЖТ!

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.

Предлагаю несколько простых **советов**:

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

2. 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.

3. Слушайте себя и почаще делайте что хочется: ешьте желанную еду, спите вдоволь, разговаривайте по телефону и скайпу с любимыми и близкими и т.д.

4. Устройте домашний спортзал. Для большей эффективности можно использовать специальные спортивные приложения для смартфонов.

5. Не забывайте, что самое важное для Вас в настоящее время - дистанционное обучение: выполняйте задания каждый день, внимательно читайте лекции, читайте дополнительную литературу и смотрите учебные фильмы, будьте на постоянной связи с преподавателями, консультируйтесь с ними. Не отставайте в учебе, тогда и тревожиться по поводу учебы не будет причин.

Оцените свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности. Разделите, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытьё рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса. Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не

«подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику

Если ваше психологическое состояние все же не поддается контролю (панические атаки, апатия, агрессия, бессонница, страхи без перерывов), рекомендую использовать методы релаксации.

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физической усталости. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний обычно соответствующих покою, расслабления мышц. **Упражнения на расслабление (релаксацию), связанные с дыханием.**

Управление дыханием- это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Упражнение 1.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Упражнение 2.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнения на релаксацию, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку добиться полного расслабления всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Упражнение 1

Сядьте удобно, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов, сделайте это на выдохе; сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы - удивления, радости).

Упражнения на релаксацию, связанные с использованием образов.

Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния - от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом вызывает нужное состояние. Достичь расслабления помогают такие образы:

А. Вы нежитесь на мягкой перине, которая идеальным образом повторяет изгибы вашего тела;

Б. Вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;

В. Вы находитесь в теплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело.

Рекомендуйте данные упражнения своим родным и близким, если они испытывают чувство тревоги и напряжения.

В качестве музыки для релаксации можно использовать звуки природы.

Нижеперечисленные психологические эффекты каждый человек может испытывать в период эпидемии и это нормально. Они не должны вызывать у вас тревожность и опасения!

«Эффект ноцебо» (противоположность плацебо) — человек начинает ощущать симптомы болезни, о которых слышит в новостях. От силы собственного внушения ему действительно может стать плохо.

Мизофобия — навязчивый страх загрязнения либо заражения, стремление избежать соприкосновения с окружающими предметами. Люди с этой фобией могут чувствовать постоянное желание мыть руки и принимать другие меры предосторожности против загрязнения.

Индукцированный психоз — расстройство, при котором человек принимает бредовые переживания другого лица за истину без всяких колебаний. Бредовые переживания сами по себе относятся к сфере возможного, часто это идеи преследования или ипохондрические идеи.

Предлагаю Вам в период вынужденной самоизоляции изучить ряд упражнений пальчиковой гимнастики. Пальчиковая гимнастика помогает снять нервное напряжение

Пальчиковая гимнастика

способствует развитию мелкой моторики,
внимания, активизации головного мозга .



Рис. 1 **Братья**

Выполни задание одной рукой



Пальчик, пальчик, где ты был?



С этим братцем в лес ходил.



С этим братцем щи варил.



С этим братцем кашу ел.



С этим братцем песни пел.

Рис. 2 **Семья**



Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,



Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,



А вот этот пальчик – я.
Вот и вся моя семья.



Сделай семь хлопков

Рис. 3 **Домик**



Выполни задание двумя руками.
На каждый счёт раскрывай
по одному пальцу, начиная с большого.



Раз, два, три, четыре, пять.



Вышли пальчики гулять.

• Пошевели всеми пальцами



• Сжимай по очереди пальцы в
кулак, начиная с мизинца.



Раз, два, три, четыре, пять.
В домик спрятались опять.

• Сожми и разожми все пальцы

Рис. 4 **Вверх по лесенке**



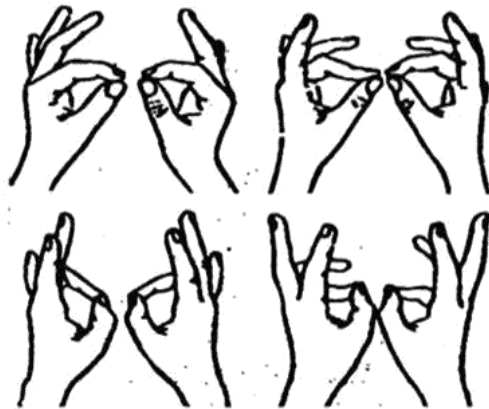
Мы по лесенке шагаем
И ступенечки считаем.



Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре.

Пальчиковая гимнастика

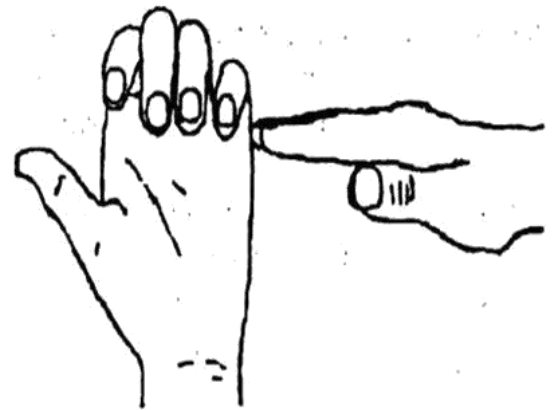
1. «Колечко».



Поочерёдно и как можно быстрее перебираем пальцы рук, соединяя с большим.

Упражнение выполняется с каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. «Лезгинка».



Левую руку сжимаем в кулак, большой палец отставляя в сторону.

Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаемся к мизинцу левой руки. (6-8 раз)

УПРАЖНЕНИЯ

1. Постепенно сжимайте кисть в кулак, палец за пальцем, начиная с мизинца. А потом разжимайте так же постепенно, начиная с большого пальца. Прделайте это упражнение 10–15 раз для правой и для левой руки. Затем выполните его по-другому: начиная сжимать кулак с большого пальца, а разжимать — с мизинца. Сделайте это тоже 10–15 раз одновременно двумя руками (рис. 1).

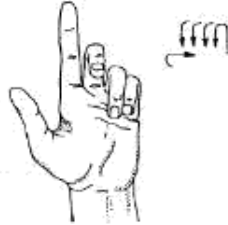


Рис. 1

2. Выполняйте вращательные движения большими пальцами обеих рук одновременно по часовой стрелке 10–15 раз, а затем — против часовой стрелки 10–15 раз (рис. 2).

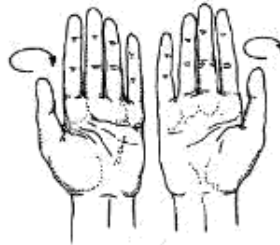


Рис. 2

3. Сгибайте пальцы обеих рук одновременно, но только две верхние фаланги. (Большие пальцы в этом упражнении не участвуют.) Прделайте это 10–15 раз (рис. 3).

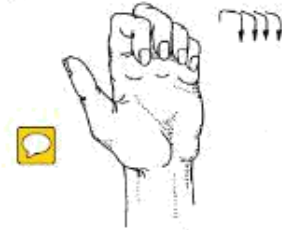


Рис. 3

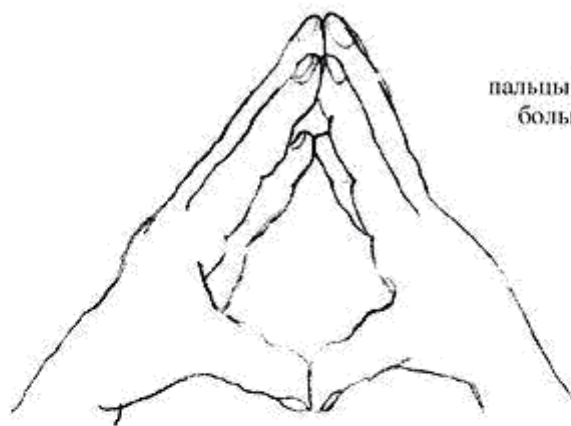
4. А теперь сгибайте пальцы целиком, но поочередно. Сначала согните и разогните мизинец, затем — безымянный палец, затем — средний, указательный, большой по очереди. Сделайте это тоже 10–15 раз (рис. 4).



Рис. 4

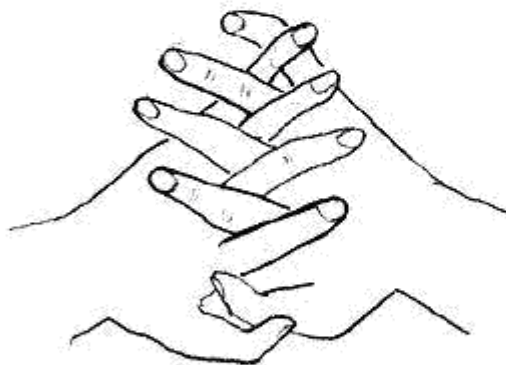
5. Возьмите прочную палку. По центру привяжите к ней прочную и достаточно длинную веревку, а к концу веревки привяжите груз. Крутите кистями рук палку

Упражнение: "Дом -ежик-замок"

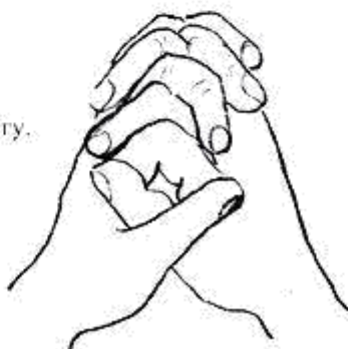


Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

Ежик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.



Желаю всем здоровья и успехов!

(рекомендации подготовлены Н.Л. Головцовой, педагогом-психологом
ОГБПОУ «Нерехтский политехнический техникум»)