

Рекомендации психолога

в период профилактики распространения инфекции.

1. **РАЗУМНОЕ ОТНОШЕНИЕ.** Распространение инфекции может остановить разумное отношение. Это простые правила, связанные с личной гигиеной, социальной дистанцией, избегания массовых мероприятий.

2. **МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ.** Необходимо больше доверять специалистам и официальным источникам, а не блогерам. Поэтому задача разумного человека – смотреть и слушать, кто выступает: врач, психотерапевт, вирусолог и понимать, насколько авторитетно высказанное им мнение.

3. **РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА.** Находясь на дистанционном обучении или работе, придерживайтесь такого режима труда и отдыха, который у вас был до этого. Выделите время для занятий с обязательными перерывами. Кроме того, используйте открывшиеся возможности и в онлайн режиме посмотрите известные постановки театров, концерты.

4. **ДУМАЙТЕ О КРАСИВОМ.** Несколько минут в день уделите концентрации на чем-то очень приятном. Красивых предметах, воспоминаниях, музыке. И дайте себе ощутить это наслаждение.

5. **СПОРТ.** В течение дня выделите 15 минут физическим нагрузкам.

6. **РЕЛАКСАЦИЯ.** При сильном эмоциональном напряжении используйте дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию, которые помогут стабилизировать психоэмоциональное состояние (см. страничку психолога).

