

Учимся справляться со стрессом в непредсказуемом мире!

- ✚ Придерживайтесь определённого ритма, опирайтесь на рутину. Ложитесь спать и просыпайтесь в разумное время, составьте расписание, которое будет включать в себя как учёбу/работу, так и заботу о себе.
- ✚ Одевайтесь так, как если бы ваша социальная жизнь была такой, как вы хотите. Примите душ, умойтесь, почистите зубы. Наденьте что-нибудь яркое. Удивительно, как одежда влияет на наше настроение!
- ✚ Почаще открывайте окна. Если возможно, выходите на балкон. Наше состояние зависит от свежего воздуха, сейчас об этом придётся заботиться особенно.
- ✚ Придумайте, как сделать так, чтобы двигаться каждый день, по крайней мере 30 минут, а лучше- несколько раз в день короткими динамическими паузами.
- ✚ Общайтесь с другими хотя бы раз в день в течение 30 минут, помимо учебных/рабочих онлайн коммуникаций. Получайте и оказывайте поддержку.
- ✚ Хорошо питайтесь и пейте много воды. Хорошо-это качественно и ритмично.
- ✚ Проверьте, какими инструментами заботы о себе вы пользуетесь, достаточно ли их. «Обнимающий» плед или большая мягкая игрушка, горячий шоколад, успокаивающая музыка- всё это может отлично работать для регуляции тревоги.
- ✚ Помните! Окружающие тоже могут быть не в лучшей форме сейчас. Постарайтесь отнестись с пониманием, не усиливать разногласия и не накапливать обиды.
- ✚ Важно позаботиться о своём личном пространстве для работы и отдыха. Совсем чудесно, если получится сделать это место уютным и приятным для вас. В домашнюю обстановку стоит перенести и привычные рабочие ритуалы (перерыв на кофе).
- ✚ Снизьте ожидания от самого себя! Отнеситесь к себе бережно и с принятием. В том, что вы делаете сейчас, невозможно потерпеть неудачу-у этого нет образцов, нет никакой «дорожной карты». И вы и так делаете всё возможное в этой ситуации.