

Индивидуальная консультация для педагогов

«Как бороться со стрессом в период самоизоляции»

Уважаемые педагоги! В настоящее время мы вынуждены жить в необычном для нас режиме, в условиях «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, своим воспитанникам.

Насколько напряжённым будет этот период, и какие повлечет за собой стрессовые симптомы, зависит от нашего восприятия. Таким образом, девиз сегодняшней реальности звучит так: «Не можете изменить ситуацию – измените своё отношение к ней». Осознав ситуацию вместо того, чтобы впасть в депрессию, попытайтесь приспособиться к действительности.

Ослабить стресс можно, если:

- Научитесь планировать своё время. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время. Имея возможность отвлечься, вы почувствуете прилив интереса к своему труду.
- Не прекращать самообразования во время самоизоляции, совершенствовать свои профессиональные навыки.
- Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
- Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.
- Составьте список дел, которые вы давно откладывали, и сделайте их. Таким образом можно завершить давние дела и провести время эффективно.

Правила:

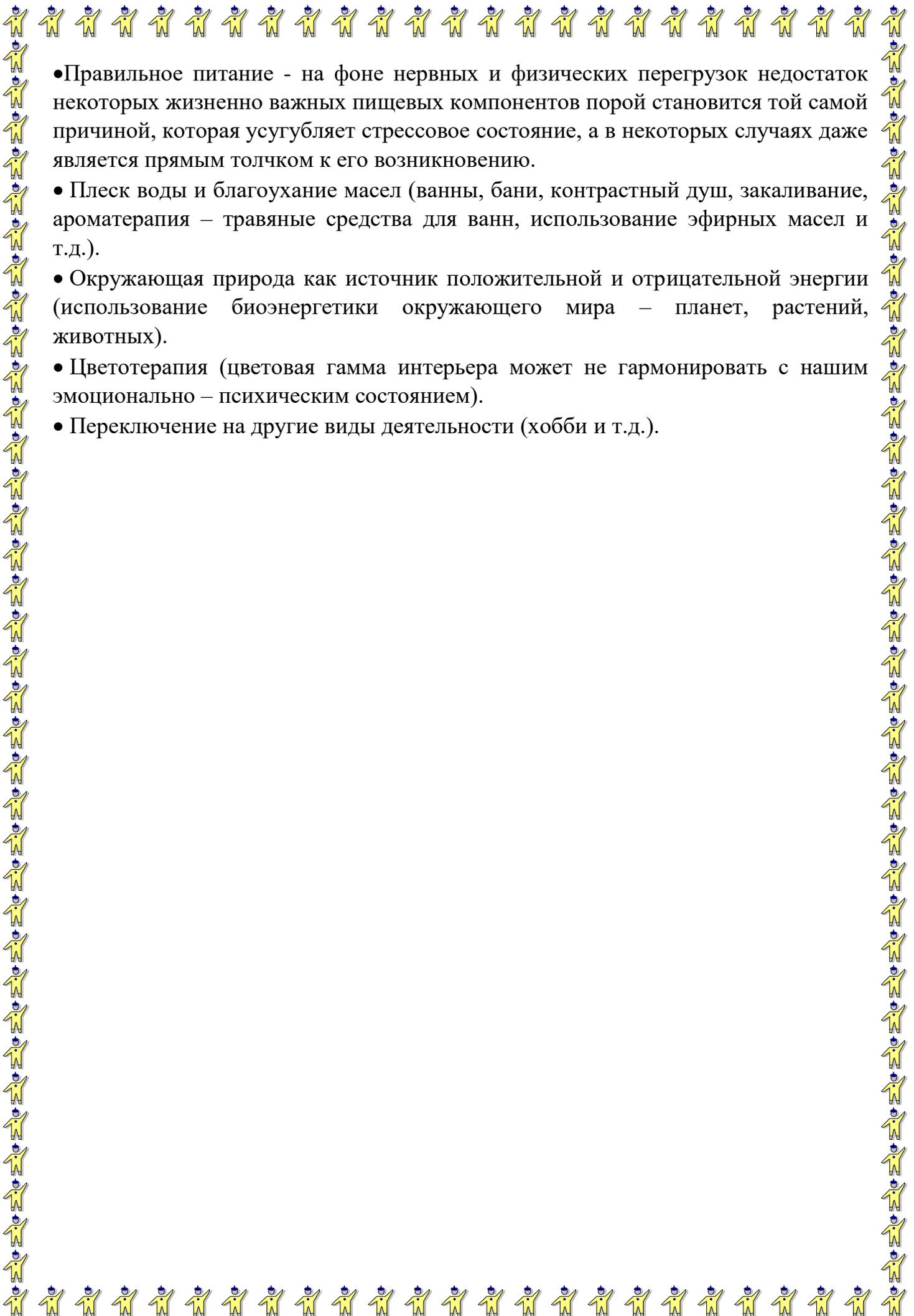
- Побольше общения и с коллегами, и с друзьями (конечно, в данный период времени по интернету). Обмен мнениями, общение и разделение чувств с окружающими – уникальный способ избавления от стресса.

Вне работы о работе стараться не говорить.

- Необходимо в каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не заикливаясь на отрицательных.

Со стрессом можно бороться следующими способами.

- Релаксация – расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).



• Правильное питание - на фоне нервных и физических перегрузок недостаток некоторых жизненно важных пищевых компонентов порой становится той самой причиной, которая усугубляет стрессовое состояние, а в некоторых случаях даже является прямым толчком к его возникновению.

• Плеск воды и благоухание масел (ванны, бани, контрастный душ, закаливание, ароматерапия – травяные средства для ванн, использование эфирных масел и т.д.).

• Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии (использование биоэнергетики окружающего мира – планет, растений, животных).

• Цветотерапия (цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим эмоционально – психическим состоянием).

• Переключение на другие виды деятельности (хобби и т.д.).