

## ***Сам себе психотерапевт (рекомендации психолога по саморегуляции во время вынужденных весенних длительных выходных).***

Самоизоляция, которая сегодня для некоторых звучит как что - то страшное, может оказаться в последствии той самой остановкой, которая так нужна каждому из нас в наше стремительное время. Как давно Вы прислушивались к себе? Своим чувствам? Желаниям? Как давно Вы анализировали то, что с Вами происходит и планировали свое будущее? Давно?! Тогда для Вас это шанс на качественную перезагрузку себя!

Однако, вдруг появившееся время связано с негативными переживаниями за свое здоровье и здоровье близких и это может наложить определенный отпечаток на наше эмоциональное состояние. Тревога, которая сегодня есть у каждого необходима для критического оценивания происходящей ситуации, но мешает нам качественно жить если зашкаливает! Попробуем справиться с тревогой и с пользой для себя, своих близких, окружающих пережить карантин.

### **Справляемся с тревогой в 2 этапа:**

Это полезное упражнение поможет не только в случае тревоги по поводу коронавируса, но и в любой стрессовой ситуации.

Кратко опишите моменты, которые сегодня вызывали у вас чувство тревоги. Что заставило вас беспокоиться?

Этап 1. Ответьте письменно на вопросы:

- В чем проявляется ваша слабость или беспомощность?
- Насколько вы подавлены этой ситуацией?
- Как вы справляетесь с этой ситуацией?
- Чего вы ждете от самого себя в этой ситуации?

Этап 2. Опишите, как бы вы хотели реагировать на эту ситуацию.

- Какой может быть сильная и уверенная реакция на данную ситуацию?
- Какой самый эффективный способ борьбы с этим беспокойством?
- Есть ли у вас на примете кто-либо, умеющий прекрасно справляться с такими ситуациями?

Шпаргалку с ответами со второго этапа носите с собой, чтобы подглядывать в нее в случае тревожных мыслей.

**Здоровья Вам и Вашим близким!**

*С уважением педагог - психолог МБОУ СОШ № 62 Е. В. Маковская*