

# Советы для студентов: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности

Что составляет сложность в период перехода на дистанционный режим обучения? То, что он влияет на ритм жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, - на том, что можно и хорошо было бы сделать.

Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»), в то время как следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим.

Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее.

**Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:**

- не отслеживать постоянно сообщения в медиа;
- ограничивать время, посвященное коронавирусу (10-30 минут в определенное время дня);
- переключаться на другие дела и заботы;
- оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности;
- разделять, 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.

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.

