

Психологическое утомление и истощение, бессонница, депрессия, страх возникают на фоне глобальных потрясений. А этому способствуют: работа, изоляция, бесконечные новости о росте количества зараженных людей COVID-19, а также летальные исходы.

Эти и многие вопросы вызывают тревогу и панику. Мы разработали буклет с простыми и действенными рекомендациями по сохранению психического здоровья во время эмоционального локдауна.

1. Свести до минимума информацию из непроверенных источников, особенно если она выводит вас из равновесия, вызывает тревогу и панику.

Опирайтесь на собственную позицию и факты.



2. Сместить фокус внимания в зону вашего контроля, влияния. Это касается вашего дома, вашего тела, финансов.



3. Обеспечьте себя физической активностью – это прекрасно «убивает» тревожные состояния. Мысли становятся позитивными, настроение улучшается. Связано это с эндорфином – «гормоном удовольствия».



4. Хорошо когда время от времени вы делаете два медленных, глубоких вдоха и выхода. Это



упражнение приводит в равновесие наше сердце и мозг.

5. При эмоциональных нагрузках важно, иметь в рационе продукты богатые жирными кислотами.

Это основная составляющая мембраны нервной

клетки. При дефиците ОМЕГА – 3 мы ощущаем беспокойство и снижается чувство удовольствия.



6. Сохраняйте чувство юмора: юмор является психологической

защитой, позволяющей избавиться от эмоционального напряжения и справиться

(избавиться) от тревоги.



***Будьте здоровы
эмоционально и физически!***

**гп. Печенга
2021**

**Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 10»**

***Сохранение
психического
здоровья во время
эмоционального
локдауна***

**Педагог – психолог
Абанькина С.Л.**