

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСТАВЛЯЕМОГО СТУДЕНТА

Как снять психоэмоциональное напряжение

✦ Экспресс-методы «Здесь и сейчас» (1-5 минут)

- Дыхание «5-5-5»: Сядьте удобно. Медленно вдохните на 5 счетов, задержите дыхание на 5 счетов, медленно выдохните на 5 счетов. Повторите 5 раз. Это быстро успокаивает нервную систему.
- Мини-растяжка: Встаньте, поднимите руки вверх, потянитесь к потолку. Сделайте 3-5 медленных наклонов головы к плечам. Сожмите кулаки сильно-сильно на 5 секунд, затем расслабьте. Это снимет мышечные зажимы.



✦ Ежедневные ритуалы для устойчивости (профилактика)

- Дробный отдых: Используйте «Метод Помидора» (25 минут учебы, 5 минут отдыха). В перерыве НЕ сидите в телефоне. Встаньте, пройдите, посмотрите в окно, попейте воды.
- Физическая активность: Хотя бы 20-30 минут в день: быстрая ходьба, танцы под музыку, зарядка, йога. Движение — лучший «сжигатель» гормонов стресса.
 - Цифровая гигиена: Выделите 1-2 часа в день без соцсетей и новостей. Отключите уведомления на время учебы. Перед сном — минимум 30 минут без экранов.
 - Режим сна: Старайтесь ложиться и вставать в одно время. Недостаток сна — главный провокатор эмоциональной неустойчивости.
 - «Мусорная корзина» для мыслей: Вечером потратьте 10 минут, чтобы записать в заметки или на листок все тревоги, незавершенные дела и навязчивые мысли. Символически «выгрузите» их из головы.

✦ Профессиональная помощь

- Профессиональная помощь — это нормально и эффективно. Если напряжение не проходит более 2 недель, мешает спать, есть и учиться, обратитесь к студенческому психологу. Это признак заботы о себе, а не слабости.
- Экстренные контакты (если очень тяжело и нет сил справиться) Общероссийский телефон доверия для детей и подростков: 8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно, анонимно).

Берегите себя! Ваше психоэмоциональное благополучие — основа всех успехов!