

Совершенно естественно, что все мы переживаем из-за того, что оказались в непривычных для себя жизненных обстоятельствах. Чтобы прогнать тоску и уныние, следуйте простым советам.

- В первую очередь, нужно ограничить новостные ленты и каналы. Так вы остановите бесконечный поток информации, которая только нагнетает панику и тревогу. Если совсем не получается «выключиться» из новостного пространства, то ограничьтесь просмотром лент (1-2 раза в день), и, конечно же, проверяйте информацию на достоверность.

- Больше уделяйте времени своему здоровью и самочувствию. Займитесь любимым делом, на которое раньше не хватало времени: читайте интересные книжки, посмотрите фильм или сериал, сделайте генеральную уборку, устройте домашнюю тренировку, позанимайтесь йогой — список дел, которые приносят радость и удовольствие, на самом деле, может быть бесконечным, а саморазвитие всегда остается в тренде.

- Выполняйте учебные задания. Надо проводить время с пользой: сейчас идеальный период, чтобы подтянуть знания по предметам, исправить оценки, набрать дополнительные баллы, написать индивидуальный проект, курсовую или дипломную работу.

- Ограничьте общение с людьми, которые могут повлиять на ваше психологическое равновесие.

- Соблюдайте режим. Для этого стоит раньше ложиться спать и раньше вставать, а не спать до обеда, иначе есть риск скатиться в лень и безделье.

- И самое главное — сохраняйте позитивный настрой и оптимизм, постарайтесь найти во всем происходящем философский смысл и принять ситуацию такой, какая она есть. Ведь как известно, если и что-то менять вокруг, то начинать нужно всегда с себя, поэтому используем время во благо!

Будьте здоровы!

