



Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Томский техникум информационных технологий»

# Как снизить уровень стресса в это непростое время?





Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Томский техникум информационных технологий»

**Стресс – это состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях. Необходимо научиться управлять стрессом.**

**1 шаг.** Прежде всего разобраться, что именно больше всего пугает. Определите причину своего беспокойства. Человек может очень бояться заболеть или же опасаться, что не в силах защитить близких, либо переживать из-за того, что не хватает общения, внимания и иные причины.

**2 шаг.** Если на этот вопрос вы отвечаете «да», то составьте план действий. Запишите его на бумаге. Лист бумаги поделите пополам, слева напишите причины, а справа пути решения. Чем подробнее план будет, тем лучше. И очень важно приступить к действию.

**3 шаг.** Начинайте действовать! Каждый день делайте хотя бы один шаг, двигаясь к намеченной цели. Это будет вас поддерживать и успокаивать!



Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Томский техникум информационных технологий»

## Совет от психолога

### Искать положительные стороны

Если изменить ничего в настоящий момент нельзя, советуем принять ситуацию как свершившийся факт и постараться найти в ней положительные стороны. Например, вынужденное сидение дома можно использовать для саморазвития.

Физическая нагрузка, изучение иностранных языков, онлайн путешествия по странам и городам, тоже помогает отвлечься и держать себя в тонусе. Это может быть, утренняя зарядка, гимнастика, танцы, что угодно. Особенно успокаивают, по словам психолога, тренировки с дыхательными практиками, физкультурные упражнения, музыкотерапия, саморегуляция и другие методики.



Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Томский техникум информационных технологий»

## Совет от психолога

### Сохраняйте личное пространство

В условиях самоизоляции или вынужденного карантина каждому члену семьи очень важно иметь собственное личное пространство. Нужно объяснить близким, что вам порой нужно побыть в одиночестве и помолчать. Например, можно сделать в квартире специальное место, в котором при желании каждый член семьи ненадолго сможет побыть один.

**Важно! Чтобы все понимали, уходя в себя, каждый из вас остается там не потому, что не любит свою семью, а просто хочет подумать и отдохнуть.**





Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Томский техникум информационных технологий»

**Основной комплекс упражнений  
дыхательной гимнастики  
для нормализации  
внутреннего состояния, гармонии и  
душевного равновесия**



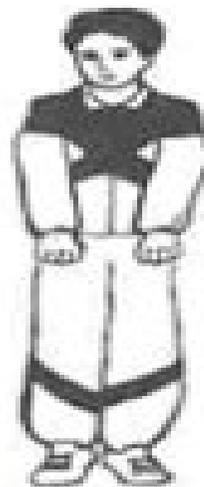
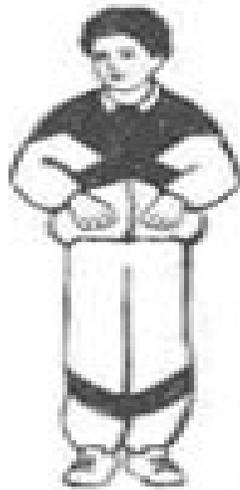


Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Томский техникум информационных технологий»

**«Ладони».** Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышный (пассивный), руки разжимаем.

**«Погончики».** Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно.

**«Насос».** Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение.





Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Томский техникум информационных технологий»

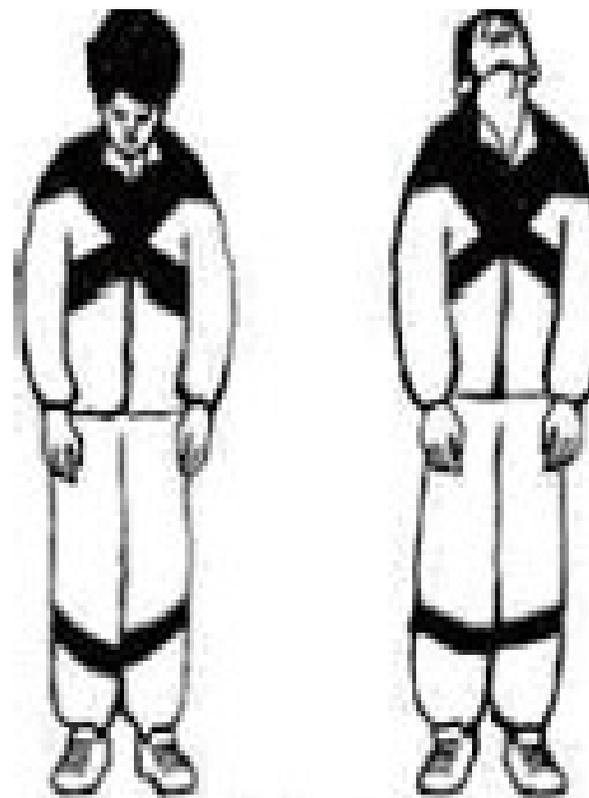
**Такие простые упражнения способны  
намного улучшить ваше качество жизни и  
справиться со многими заболеваниями.**

### «Кошка»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем в обратную

### «Маятник головой»

Наклоняем голову вниз (в том же исходном положении), делаем вдох, поднимаем и запрокидываем назад. Еще раз вдох. Выдыхаем, когда голова перемещается из одного положения в другое.





Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Томский техникум информационных технологий»

**Такие простые упражнения способны  
намного улучшить ваше качество жизни и  
справиться со многими заболеваниями**

**«Шаг»**

Стоя, поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. Тоже самое делаем с правой ноги.

**«Повороты головы»**

Стоя, руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом.



Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Томский техникум информационных технологий»

**Психолого-педагогическое сопровождение  
образовательной деятельности**

**Желает Вам внутреннего спокойствия,  
хорошего бодрого настроения и  
успехов в учебной деятельности!**





Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Томский техникум информационных технологий»

**Психолого-педагогическое  
сопровождение образовательной  
деятельности**

**Контакты для обращения:**

**Педагог-психолог: Чамзы Валерия Андреевна 8 (913) 110 92 69**

**[vachamzy@tomtit.tomsk.ru](mailto:vachamzy@tomtit.tomsk.ru)**