

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ



Циркадные ритмы*.

✓ Режим сна и питания укрепляет наше здоровье. Соблюдение циркадных ритмов позволяет не перегружать нервную систему, делая нас более стрессоустойчивыми.

Меньше новостей!

✓ Ограничьте количество информации, старайтесь меньше просматривать новостную ленту, потому что чем больше тревожных новостей мы читаем, тем больше этой тревогой заражаемся.

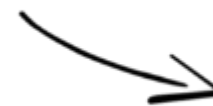
Консультация психолога.

✓ Если вам сложно справиться с тревогой самостоятельно и вы чувствуете как ухудшается качество вашей жизни — обратитесь за помощью к психологу.

Дыхательные техники.

✓ Освойте несколько дыхательных техник: успокаивая ритм своего дыхания, мы даем нашему организму понять, что мы в безопасности. Такой навык полезен в любой стрессовой ситуации.

Больше полезной информации здесь



* **Циркадные ритмы** – это внутренние ритмы нашего организма, которые регулируются сменой дня и ночи.

КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ



Психолог СГУ:
Разогреева Валерия Сергеевна



Место приема:
Центр инклюзивного сопровождения и социальной адаптации студентов, расположенный по адресу ул. Астраханская, д. 83Н (XI корпус СГУ, ауд. 108)



Часы приема:
Понедельник, четверг – 14:00 – 16:30
Вторник, среда, пятница – 09:00 – 12:30



Запись на консультацию по тел.: 210-677
Информация о психологической поддержке на сайте СГУ:
<https://www.sgu.ru/node/41311/psihologicheskaya-pomoshch>