

Как бороться со стрессом: советы студентам от психолога.

Дорогие студенты, стресс — естественная реакция организма на повышенные нагрузки, но хронический стресс вредит здоровью и снижает продуктивность. Разберём проверенные способы борьбы с ним.

1. Планирование и организация времени.

- **Составьте расписание.** Разделите объём материала на части и распределите по дням. Это снизит ощущение перегруженности.
- **Ставьте реалистичные цели.** Не пытайтесь выучить всё за ночь. Планируйте посильные задачи на каждый день.
- **Расставляйте приоритеты.** Сначала занимайтесь сложными предметами или теми, что требуют больше времени.
- **Используйте техники тайм-менеджмента.** Например, метод Pomodoro: 25 минут работы + 5 минут отдыха. После 4 циклов делайте длинный перерыв (20–30 минут).
- **Фиксируйте прогресс.** Отмечайте выполненные задачи — это даст ощущение контроля и мотивирует.

2. Режим сна и отдыха.

- **Спите 7–8 часов в сутки.** Недостаток сна ухудшает память, концентрацию и иммунитет.
- **Создавайте условия для сна.** В спальне должно быть темно, тихо и прохладно.
- **Избегайте кофеина и алкоголя перед сном.** Они нарушают цикл сна.
- **Делайте перерывы во время учёбы.** Каждые 45–60 минут отвлекайтесь на 10–15 минут.
- **Отключайтесь от гаджетов за час до сна.** Синий свет экранов мешает выработке мелатонина.

3. Правильное питание.

- **Не пропускайте приёмы пищи.** Особенно важен завтрак — он заряжает энергией.
- **Выбирайте здоровую еду.** Фрукты, овощи, цельно зерновые продукты, нежирное мясо и рыба поддерживают силы.
- **Пейте достаточно воды.** Обезвоживание усиливает стресс и усталость.
- **Ограничьте сахар, кофеин и фастфуд.** Они вызывают скачки энергии и настроения.
- **Ешьте осознанно.** Не «заедайте» стресс — это только усугубит проблему.

4. Физическая активность.

- **Занимайтесь спортом.** Бег, плавание, йога или танцы снимают напряжение и улучшают настроение.
- **Гуляйте на свежем воздухе.** 30–60 минут в день снижают тревожность и повышают концентрацию.
- **Делайте зарядку.** Даже 10 минут упражнений утром заряжают энергией.
- **Разминайтесь во время учёбы.** Простые наклоны, вращения плечами и ходьба по комнате снимают мышечное напряжение.

5. Техники релаксации.

- **Дыхательные упражнения.** Глубокий вдох через нос (4 счёта), задержка (4 счёта), медленный выдох через рот (6–8 счетов). Повторите 5–10 раз.
- **Прогрессивная мышечная релаксация.** Напрягайте и расслабляйте мышцы поочерёдно: сначала ноги, потом руки, живот, плечи, лицо. Удерживайте напряжение 3 секунды, затем отпускайте.
- **Медитация и осознанность.** Сосредоточьтесь на дыхании или ощущениях в теле. Приложения типа Headspace или Insight Timer помогут начать.

- **Визуализация.** Представьте спокойное место (лес, берег моря) и «погрузитесь» в детали: звуки, запахи, цвета.

- **Антистрессовый массаж.** Помассируйте виски, шею, кисти рук или мочки ушей — это снимает напряжение.

6. Эмоциональная поддержка.

- **Общайтесь с близкими.** Делитесь переживаниями с друзьями или семьёй — это снижает тревожность.

- **Учите вместе.** Совместная подготовка к экзаменам делает процесс интереснее и мотивирует.

- **Обращайтесь за помощью.** Если стресс кажется невыносимым, посетите психолога техникума или горячую линию психологической поддержки.

- **Поддерживайте друг друга.** Помогайте одногруппникам — ощущение нужности снижает стресс.

7. Позитивное мышление.

- **Фокусируйтесь на успехах.** Напоминайте себе о прошлых достижениях — это укрепляет веру в себя.

- **Избегайте негативных прогнозов.** Не думайте: «Я точно завалю экзамен». Вместо этого: «Я сделаю всё, что в моих силах».

- **Используйте аффирмации.** Повторяйте: «Я справлюсь», «Я готов(а)», «У меня достаточно знаний».

- **Награждайте себя.** После выполнения задачи или сдачи экзамена побалуйте себя: фильм, прогулка, любимое блюдо.

8. Профилактика выгорания.

- **Чередуйте учёбу и отдых.** Не занимайтесь больше 4–5 часов подряд без перерыва.

- **Найдите хобби.** Рисование, музыка, фотография или спорт помогают переключиться.

- **Ограничьте соцсети.** Бесконечный скроллинг усиливает тревожность — установите лимит времени.

- **Говорите «нет».** Не берите на себя лишние обязательства, если чувствуете перегрузку.

- **Помните о целях.** Напоминайте себе, зачем вы учитесь и чего хотите достичь.

Важно: если симптомы стресса (бессонница, апатия, панические атаки, проблемы с концентрацией) сохраняются долго, обратитесь к специалисту. Психолог или психотерапевт поможет подобрать индивидуальную стратегию поддержки.

Педагог-психолог ОТЖТ - Юлия Владимировна И.