

**ЖИЗНЬ - ЭТО БОЛЬШОЕ
ПУТЕШЕСТВИЕ.
БУДЬ ГОТОВ К НЕМУ.**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА ТГУ

г. Томск, ул. Ленина, 36, каб. 025а

+7 382 253 47 56

+7 952 177 08 16 - Симрнова Ольга

+7 903 953 12 65 - Махрина Алёна

+7 996 937 25 34 - Белоплотова Кристина

+7 913 100 08 98 - Найман Азамат,
начальник психологической службы



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГИГИЕНА

ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ



ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА

Удаляйте лишнее.

Уже месяц пролистываете новости этого канала не читая? Удаляйте! Постоянно отвлекают уведомления? Выключайте.

В соцсетях много информационного шума. Важно время от времени проводить там «уборку».

Подписывайтесь осознанно.

Качество потребляемого контента зависит от нас самих. Вместо очередного публика с мемами можно подписаться на что-то образовательное или информационное.

Ограничьте время в онлайн.

Попробуйте отслеживать, сколько времени проводите в сети. Если затягивает на несколько часов, ставьте напоминания о том, что пора сделать перерыв.

Не лайкайте всё.

Снова о качестве потребляемого контента. Алгоритмы соцсетей отслеживают лайки. Лайкаете котиков — получаете еще больше котиков. Лайкаете анонсы интересных мероприятий — узнаете о них еще чаще.

КАК СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

НАСЛАЖДАТЬСЯ ПРОЦЕССОМ

Постоянная ориентация на результат вызывает тревогу и недовольство собой. Важно переключать внимание на сам процесс и время от времени заниматься тем, что априори не имеет результата — слушать музыку, рисовать, гулять.

ЗАМЕРЕТЬ

Если чувствуете, что с вами что-то не так, остановитесь на несколько минут и подумайте откуда исходит это чувство. Обратите внимание на свое состояние и позаботьтесь о нем. Одиноко? Напишите другу. Злитесь? Подумайте почему. Устали? Устройте полноценный выходной.

СОВЛАДАТЬ СО СТРЕССОМ

Стресс присутствует в нашей жизни постоянно и, чтобы сохранить себя, важно научиться жить в таких условиях. Существует множество книг, описывающих эффективные техники работы со стрессом. Например, «Лекарство от нервов» Роберта Лихи.

**БОЛЕЕ 2 ЧАСОВ
В ОНЛАЙНЕ
В 2 РАЗА
УСИЛИВАЮТ ЧУВСТВО
ИЗОЛЯЦИИ
И ОДИНОЧЕСТВА**