

ПСИХОЛОГ

Сегодня, как никогда, здоровье сотен людей зависит от тебя.

Ответственность -

.....
это прежде всего самоконтроль, в соответствии с мерами предосторожности, которые рекомендуют соблюдать в данный период.

Никто не сможет взять ответственность сегодня за вашу жизнь, никому не под силу заставить вас быть здоровым. Никто не сможет сегодня проконтролировать вашу личную гигиену, никто не сможет за вас принять правило не собираться в большие группы и не гулять без надобности в общественных местах.

Какова цена безопасности сегодня?

.....
Жизнь человека!

Сегодня вы должны быть преисполнены чувством долга за свою здоровую жизнь, больше, чем когда-либо. Пусть именно сегодня у вас обострится умение отдавать отчёт в последствиях совершаемых вами действий.



Письмо-обращение

Уважаемый Студент! Вот и пришло время, когда ты можешь проявить чудеса милосердия к людям, заботясь, только о себе, ответственно относясь только к своему здоровью, неся ответственность только за свой свободный выбор. Сегодня ты можешь спасти тысячи людей, заботясь только о своём здоровье.

Сейчас необходим новый достаточно устойчивый стереотип ответственного поведения, основанный на чётко очерченных рамках правил и предписаний общественного здравоохранения.

Сегодня вы должны принять на себя ответственность вести себя не в узкоэгоистических интересах, а в соответствии с интересами других людей, да и



Заботиться о своей психике надо так же, как и о теле.

Важно реально воспринимать ситуацию, смотреть на вещи абсолютно адекватно. Не подвергайтесь риску эмоционального заражения.

Вы можете себя остановить от чтения непроверенной информации в социальных сетях и не слушать встревоженных людей, нагнетающих панику.

ИТАК:

Вы должны чётко знать, что делать, если вы вдруг заболите, как вы должны себя повести: кому позвонить, где дожидаться помощи, кто сможет о вас позаботиться.

общества в целом.

Желаю вам отчётливо понимать, что от вашей готовности взять ответственность за свою жизнь лежит и вся организация учебного процесса в нашем БГТУ, да и в стране в целом. Общаюсь сейчас с двумя диаметрально противоположными группами людей. Одни фаталисты, беспечны, беззаботны. «Моё тело, моё дело. Моя жизнь - имею право».

Другие же, наоборот, бесконечно ворошат новости в сетях, выхватывая новую и новую информацию, попали в стрессовую ситуацию. Подумайте, так ли уж необходимо вам знать, что происходит каждую минуту на ваших страницах в социальных сетях? Полезно ли это для вас? Как не поддаться истерии, панике, нагнетаемой социальными сетями? Не записывайтесь в ряды испуганных. Нельзя поддаваться панике и заходить в своих переживаниях очень далеко. Заболеет ли человек при контакте с носителем зависит от огромного количества факторов, включая иммунитет. Находящийся в тревоге человек хуже соображает, выделяются гормоны стресса и даже меняется формула крови. Когда же человек живёт в ожидании болезни длительное время, то он теряет свои адаптационные резервы, снижается иммунитет. Даже если коронавирусом вы не заболите, может появиться или усилиться психосоматика – будет болеть голова, возникнет бессонница, появится депрессивный компонент.

Каждый из нас несёт ответственность за то, во что верит. У каждого есть выбор. Главное, сделать его в сторону **осознанного поведения**.

