



## ЖИВОТ НА ПАУЗА...

(или как да се справим по време на вирусната криза – COVID-19)

**Технически университет - София**

### **Как да се справим по време на вирусната криза - COVID-19?**

По време на вирусна криза в цял свят хората се учат да се справят с нова норма на социално дистанциране.

Във време на повишена тревожност намирането на начини за справяне и създаване на стабилност са от ключово значение.

Във време на изолация е необходимо да променим ежедневиите си дейности, за да отговорим на текущата реалност на ситуацията и да се съсредоточим върху това, което можем да постигнем.

COVID-19 принуждава висшите образователни институции по света да адаптират преподавателските си практики и същевременно да се стремят към решаване на логистични и икономически проблеми. За студентите, преподавателите и служителите на университета това е предизвикателство с неизвестни.

**Макар и трудно, оставайки въщи, спасяваме човешки живот!**

**И не на последно място...  
Нека помислим как ние бихме били полезни на света в създалата се ситуация!**

**Възползвайте се от някои полезни стъпки за справяне по време на вирусната криза:**



► Определете няколко надеждни източника на здравна информация. Въпреки, че трябва да сте информирани, минимизирайте следенето на медии или социални мрежи, които може да насърчат страх или паника у вас.

► Създайте списък с ресурси на общности, които ще ви бъдат полезни по време на епидемията. Уверете се, че знаете техните телефонни номера за спешни случаи, уебсайтове им и официалните им акаунти в социалните мрежи. Те могат да включват: лекари, обществени здравни органи, социални служби, център за психично здраве в общността и горещи телефонни линии.

► При изолация и карантина: направете план за поддържане на контакти с членове на семейството, ваши близки, приятели и колеги чрез телефон и интернет. Поддържайте постоянен контакт с представителите на университета. Бъдете с фокусиран поглед към учебния процес.

► Избягвайте разсейванията: при възможност определете място в дома си, което може да бъде вашата работна зона.

► Планирайте ежедневието си: всяка вечер си подготвяйте определен брой задачи, които да свършите през следващия ден; записвайте си ги и съответно се стремете да ги свършите така, че да сте удовлетворени.

► В следствие въведените платформи за дистанционно обучение следвайте инструкциите на преподавателите си, с цел да не пропускате учебно съдържание.

► Ограничете употребата на енергийни напитки: кафе, зелен чай, газирани напитки на базата на кофеин и алкохол. Те повишават тревожността и поставят организма в ненужен физиологичен стрес.

► Ангажирайте вниманието си: четете книги и статии; слушайте музика; правете физически упражнения; отдайте се на любимото си хоби; при възможност – разходете се, наредете сложен пъзел, планирайте бъдещи лични и професионални цели.

**При нужда от психологическа подкрепа, пишете на e-mail: [psy@tu-sofia.bg](mailto:psy@tu-sofia.bg)**