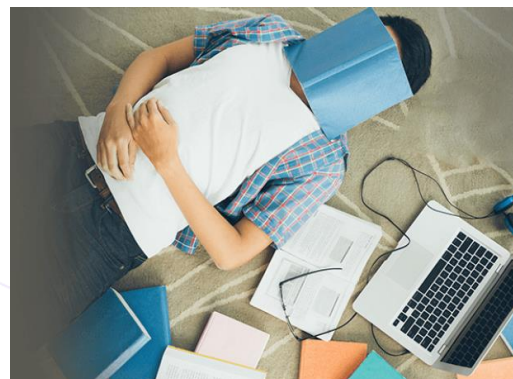


Сверхусталость - это когда даже отдохнуть не хватает сил (с)

Все мы живём в состоянии постоянного напряжения. Учёба в университете требует много времени и сил, поэтому у каждого студента, хотя бы один раз, возникали следующие явления. Усталость, бессонница, ухудшение здоровья, недостаток эмоций, безразличие, пессимизм, тревога, раздражительность, скука, апатия, тоска. Настроение человека зависит от его физического комфорта. Студенты много времени проводят сидя. Постоянное напряжение мышц шеи и спины приводит к недомоганиям. Мозгу тоже тяжело. Студенту необходимо проявлять выдержку, наблюдательность, общительность, терпимость и просто много размышлять. Сессии, контрольные работы требуют больших затрат сил и нервов. Если студенту не по силам сбалансировать учебную нагрузку с отдыхом, то он рискует попасть в «капкан», так называемого, эмоционального выгорания, которое и проявляется в усталости, бессоннице и так далее.



Итак, для того, чтобы не попасть в «сети» выгорания нужно придерживаться следующих советов:

1. **Устраивайте себе «тайм-ауты».** После учебного дня не стоит сразу садиться за выполнение домашних заданий. Не спешите попасть домой, возвращайтесь не спеша (как вариант, под музыку). Если день выдался тяжёлый, отвлечься и расслабиться уму помогут онлайн-ресурсы Интернет: пианино, рисование «жидкими звёздами».
2. **Общайтесь.** Разговоры с приятными людьми не только повышают настроение, также произнося вслух свои мысли, информацию о своих чувствах, Вы получаете ответ от собеседника, который (ответ) может расширить Ваши представления о проблеме и Вам будет легче справиться с ситуацией.

3. **Займитесь физической активностью.** Не жалейте времени на пробежки (утром или вечером). 15 минут бега в состоянии подарит вам улыбку.
4. **Занимайтесь саморазвитием. Не стоит заниматься только учебой.** Ходите на интересные Вам собрания (например, тренинги). Читайте, полезную, а главное понятную Вам литературу. Если уж тратить силы, то только на запоминание информации, а не на попытки разобраться в сложных научных текстах.
5. **Уходите от ненужной конкуренции.** Не нужно постоянно бороться с кем-то за выигрыш, если ситуации можно избежать. Это не слабость, не трусость. Это лишний источник переживаний. Вы хотите сдать курсовую работу раньше кого-то на спор? Подумайте, какой смысл изнурять себя ускоренными темпами.
6. **Нужно иметь хобби.** Найдите для себя увлечение, которое поможет Вам расслабиться. Например, вышивка крестом, по заранее нанесённой на ткань схеме (её преимущество в том, что не нужно напрягаться и высчитывать расположение крестиков).
7. **И, конечно же, нужно высыпаться.** Полноценный сон даёт силы на успех.

Берегите себя и отдыхайте!

