

Рубрика: Твоя психологическая безопасность

Дата: 16 февраля 2026 года

Февральский ветер перемен: как не потерять себя в учебе и найти время на отдых?

Привет, ученик!

Февраль — особенный месяц. С одной стороны, кажется, что до лета еще далеко, с другой — темп учебы нарастает с каждой неделей. У кого-то начинаются пробные экзамены, у кого-то — самые сложные контрольные. В это время очень легко «перегореть» или просто устать.

Как сохранить баланс в середине зимы? Вот несколько коротких, но рабочих советов.

1. Правило «Анти-айсберг»

Часто мы чувствуем усталость только на «верхушке» — когда уже ничего не хочется делать. Но психологическая усталость копится как снежный ком (вспомни сугробы за окном!).

Попробуй так: Каждый вечер вспоминай не только то, что ты *сделал*, но и то, что ты *чувствовал*. Если эмоций за день было ноль, значит, ты был «на автомате». Это первый звоночек, что пора сменить деятельность.

2. Техника «Февральское окно»

Световой день начинает прибавляться, но мы все еще мало видим солнца. Это влияет на настроение.

Задание: В выходные постарайся провести хотя бы час при дневном свете. Не под экраном телефона, а именно на улице или у окна. Свет помогает мозгу вырабатывать «гормоны бодрости».

3. Контроль над «цифровым шумом»

Февраль — время, когда многие «зависают» в телефоне, чтобы отдохнуть от уроков. Но парадокс: соцсети не отдых, а перегрузка для мозга.

Лайфхак: Попробуй ввести «цифровой детокс» за час до сна. Вместо этого

послушай музыку, порисуй или просто помечтай. Ты удивишься, насколько легче станет просыпаться по утрам.

Помни: твои ресурсы не безграничны. Береги себя так же, как бережешь любимый гаджет от падения и холода.