Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области
«ТАГАНРОГСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ В.М. ПЕТЛЯКОВА»

Памятка обучающимся

Как преодолеть зимнюю хандру и повысить мотивацию к учёбе

Период после зимних каникул, пожалуй, один из самый сложных для учёбы. Холодное время года приносит не только физический дискомфорт, но и существенно влияет на эмоциональное состояние, способность к получению новых знаний и навыков. Своё воздействие оказывает и короткий световой день. Возникающее в результате состояние дефицита жизненных сил многим знакомо. Иногда его называют зимней хандрой, но эта хандра может оказаться и разновидностью депрессии. Она носит название - сезонное аффективное расстройство (САР).

Недооценивать САР рискованно: возможные результаты – повышенная утомляемость, рост числа прогулов и ошибок, обиды и конфликтные ситуации, что называется «на ровном месте». Преодолеть САР одной лишь «силой воли» вряд ли получится, поскольку в основе сезонного расстройства находятся биологические процессы, происходящие в организме. Прежде всего, это дефицит солнечного света. Из-за этого происходит сбой в работе внутренних биологических часов. Ещё одна причина плохого психо-эмоционального состояния – снижения уровня такого нейромедиатора как серотонин. Его нехватка создаёт условия для депрессии.

Как отличить САР от других депрессивных состояний или простой усталости? Ощущение уныния, отсутствие интереса к тем занятиям, что прежде радовали, невозможность сконцентрировать внимание – всё это общие симптомы. А вот особыми приметами САП являются сонливость, не отступающая даже днём, и изменение пищевого поведения – возникающее желание употреблять больше углеводной пищи – сладостей, выпечки, кондитерских изделий.

Как отражается САП на учебном процессе?

1. Падение эффективности обучения. Возникают затруднения с запоминанием, рост числа ошибок и общее падение успеваемости.

2. Презентизм. Так называется ситуация, когда студент физически находится в классе, но его состояние таково, что выполнять учебные задачи он не способен.

3. Социальная изоляция. Избегание встреч с друзьями, сокращение личного общения и более острая реакция на ситуации вызывающие стресс.

Стратегия спасения: как поддержать себя?

Улучшение освещения. Используйте как можно больше естественного света и включайте яркие лапы в вечернее время.

Физическая активность. Даже если вы совсем не занимаетесь спортом, выберите для себя посильные упражнения – их регулярное выполнение повысят настроение и общее состояние здоровья.

Контроль за нагрузкой. В зимние месяцы особенно важно не допускать переутомления, планировать свои силы.

Практический совет: каждое утро создавайте список задач и в течение дня вычёркивайте то, что уже сделано. Эти простые действия принесут ощущение реальных достижений и прибавят внутренних сил.