**Вихідний для душі**

*"Коли зрозумієш, що сон не дав потрібного відпочинку - зупинись. Втомилось не тіло, а душа"*

**Століття, в якому нам доводиться жити - це час шаленого ритму.**

Ми постійно кудись поспішаємо та намагаємося встигнути зробити за день цілу купу речей. Більшість з нас гадає, що знизити свою продуктивність хоча б на один день, полінуватися та не зробити щось корисне, означає залишитися позаду інших. Студенти, частіше за все, мають багато роботи під час навчання. Нам потрібно встигати все і одразу: прочитати лекцію, вивчити матеріал, зробити конспект і підготуватися до семінару. Ще потрібно встигнути піти на роботу, адже студент - це доросла людина, яка повинна піклуватись про себе сама. Зустріч з друзями та телефонний дзвінок батькам, щоб вони не хвилювались. І ось в нашому щоденнику на одне завдання менше, бо ми нарешті дочитали заданий на літературу художній твір.

Ми впевнені, що впораємось. Чотири-п'ять годин сну повернуть нам активність та енергію на наступний день. А що робити з душею?  Наш психологічний стан не виправити фізичним відпочинком. *Коли зрозумієш, що сон не дав потрібного відпочинку - зупинись. Втомилось не тіло, а душа. Дай собі паузу*. Сесія - це шалений стрес. Ми постійно хвилюємося та сумніваємося в своїх знаннях. Від хвилювання не можемо знайти собі місця, постійно повторюємо матеріал та сподіваємось, що екзамен буде здано успішно. Часто саме наш психологічний стан впливає на результати наших екзаменів. Постійна напруга не призведе до чогось хорошого, а лише посилить наші сумніви та хвилювання.

Зупинись. Зроби для себе вихідний та дозволь відпочити. Почитай улюблену книгу, а не задану літературу. Намалюй та розфарбуй квіти, дерева, та що завгодно. Приготуй собі чай або холодний лимонад, купи улюблені смаколики і передивись той самий фільм, який так вплинув на тебе. Отримай задоволення від пережитого дня, напиши в щоденнику завдання "відпочинок для душі". Це складно, адже звільнити час на самого себе нелегко. Але я кожного разу, коли відчуваю моральну втому, даю собі паузу. Цілий день роблю лише те, чого хочу саме я. І тоді, коли біля завдання "відпочинок для душі" стоїть відмітка "готово", мені одразу стає краще. *Адже відпочинку потребує не лише тіло, а й душа.*