

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса

(По мотивам рекомендаций Роберта Лихи,
одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям)

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации *очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях.* Именно такой подход можно назвать оптимизмом.

Вот несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

1. Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться:

- ✓ мыть руки после улицы, перед едой,
- ✓ бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека;
- ✓ спать не меньше 7,5 часов;
- ✓ хорошо питаться;
- ✓ делать физическую зарядку. Все это поможет поддержать и укрепить твой организм.
- ✓

2. Очень важно соблюдать режим самоизоляции.

Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает конец света, каким мы его знаем по фильмам про зомби; а наоборот, *нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей.*

Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет.

Теперь и нам придется набраться терпения. Если ты бóльшую часть дня отслеживаешь все новости, это только усиливает твоё беспокойство и тревогу.

Лучше выбрать 1—2 канала, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

3. Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор.

Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. **Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.**