



Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за корона вируса.

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах ввели удаленную форму обучения, родители работают 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.

1. 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.

2. 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, потому что именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека);
- ✓ Спать не меньше 7,5 часов;
- ✓ Хорошо питаться;
- ✓ Делать физическую зарядку. Все это поможет укрепить иммунитет.

3. 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 апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; 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.

4. Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1-2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделяют этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

5. Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию под таким углом?

6. 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 и важных.