Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство в период пандемии.

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят свободное посещение, 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.

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

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. 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.

3. 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 иммунитет).

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

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.

***Сегодняшняя ситуация сильно влияет на привычные ритмы жизни*** (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»).

В то время как следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим.

***Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:***

1. Не отслеживать постоянно сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу (10—30 минут в определенное время дня).

Постоянное времяпрепровождение перед монитором и/или в социальных сетях – это вредно для здоровья, нерационально и может усугубить чувство тревоги, Желательно вместе с родителями составить расписание часов, которые вы будите проводить за компьютером.;

2. Переключаться на другие дела и заботы (заняться домашними делами, посмотреть любимый фильм или почитать интересную книгу, посетить онлайн спектакль или музей).

3. Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобысосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.  Разделите, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил;

4. Поищите способы провести с пользой для себя появившееся свободное время – это забота о своeм психическом здоровье. Можете составить список всех дел, которые хотели бы сделать;

5. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытье рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание.

6. Будьте добры к себе и другим.  Если вы стали свидетелем издевательств над другом, поговорите с ним и попытайтесь предложить поддержку. Бездействие может заставить человека думать, что целый мир ополчился против него и что никому нет до него дела. Ваши слова помогут изменить ситуацию к лучшему.

*И помните: сейчас как никогда мы должны думать о том, что информация, которой мы делимся, или слова, которые мы говорим, могут причинить боль другим людям или наоборот поддержать ободрить* *их*..