Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса 1

(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, Ниже 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.

Несмотря на это, есть процедурые 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 з организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться: делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби: наоборот

Рекомендации подготовлены Ю.В, Зарецким, доцентом факультета консшътативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета.

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 ббльшую 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.