

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса

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 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).

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.

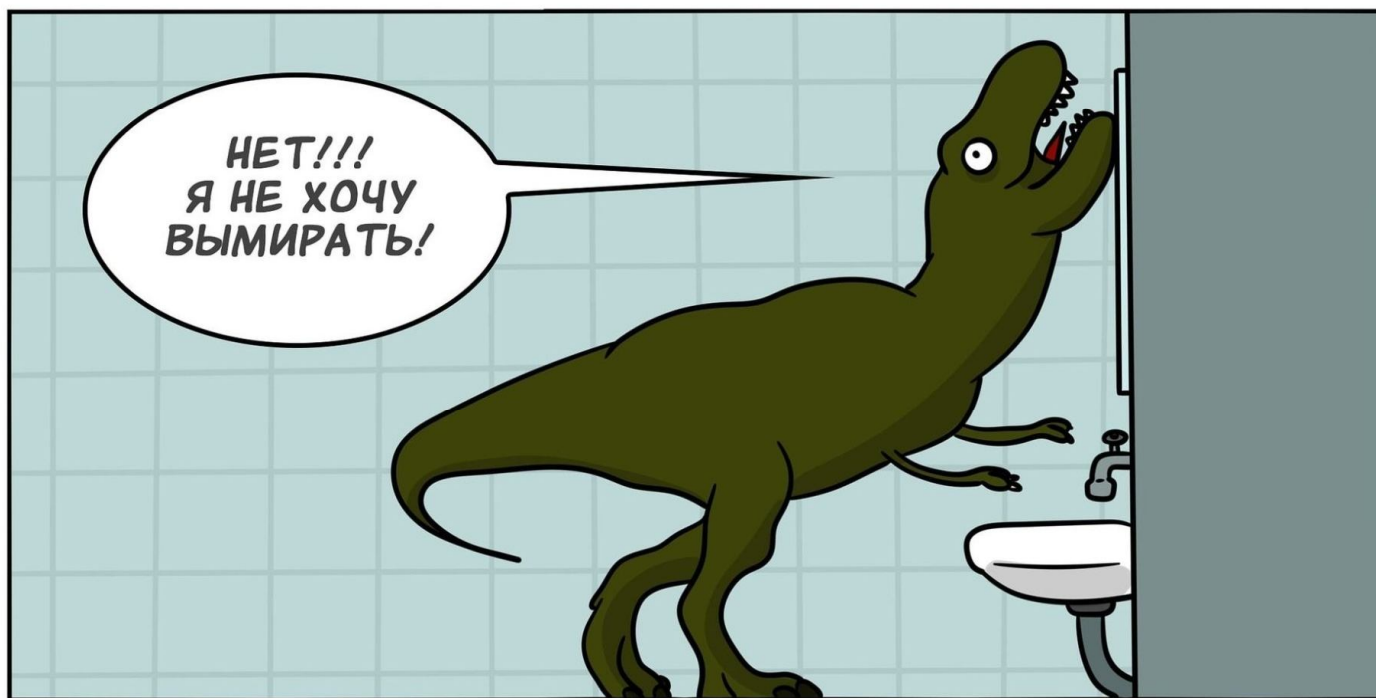


в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

Если ты 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 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?

ТИРАННОЗАВРЫ ВЫМЕРЛИ, ПОТОМУ ЧТО НЕ МОГЛИ ПОМЫТЬ РУКИ ВО ВРЕМЯ КОРОНАВИРУСА



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.**