Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса

(Памятка подготовлена на основе рекомендаций, разработанных Ю. В. Зарецким доцентом факультета консультативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета).

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

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась в школах ввели дистанционную 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.

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. 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?

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.

Будьте здоровы! Позитивных мыслей нам всем!