

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, КОРОНАВИРУС: МЕРЫ ОСТОРОЖНОСТИ БЕЗ ПАНИКИ

*(По мотивам рекомендаций Роберта Лихи,
одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям)*

В школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, увидеть друзей вживую сложно. Сейчас важно сосредоточиться на возможностях, которые появились. Оптимизм - искать плюсы в трудной ситуации.

Несколько советов помогут избежать тревоги и отнестись к ситуации по-взрослому.

1

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет низкая. Дети и подростки редко болеют коронавирусом и/или переносят болезнь в легкой форме.

2

Чтобы избежать болезни нужно:

- мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой трогать лицо руками;
- спать не меньше 7,5 часов;
- хорошо питаться;
- делать физическую зарядку.

3

Новостные ленты усиливают беспокойство и тревогу. Можно выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители доверяют, и уделять просмотру новостей некоторое время в течение дня.

Режим самоизоляции важен. Минусы самоизоляции:

4

- отсутствие развлечений вне дома;
- нет встреч с друзьями;
- нельзя погулять

Плюсы:

- безопасность других, люди болеют меньше!

Китай соблюдал режим самоизоляции и сейчас показатели заболевших очень низки. Режим самоизоляции помогает не только тебе - но и другим людям.

5

Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про самоизоляцию. Может быть, нынешняя ситуация раскроет в тебе творческие способности?

6

Тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Вдохновение, разнообразная деятельность и позитивный настрой - эффективные способы твоего психологического комфорта.



**ГЛАВНОЕ – ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА
И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**