

## Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса



За последние несколько дней наша привычная жизнь резко изменилась. В образовательных учреждениях введена дистанционная форма обучения. Родители работают дома. Студентам возможно увидеться с друзьями только виртуально, используя социальные сети.

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 даём 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 низкая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

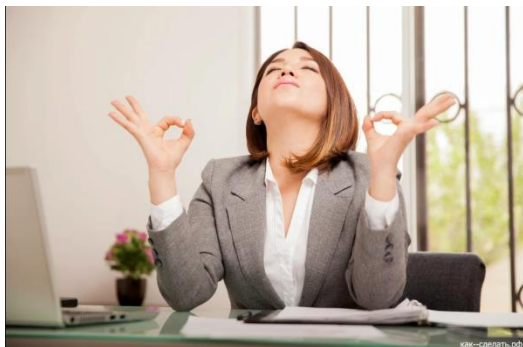
Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы и перед едой - именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку. Все это поможет поддержать и укрепить иммунитет.



Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, придется находиться дома, не выходить на улицу, не встречаться с друзьями. Скучно, но...

Нас убеждают 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.



Также знайте, что одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие студенты начали выкладывать свои фото, 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 неопасно, 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.