



Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса¹

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

¹ Рекомендации подготовлены на основе работы Ю.В. Зарецкого, доцента факультета консультативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета.

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, все колледжи Республики Башкортостан перешли на 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. 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 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 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?

Мы собрали еще несколько советов о том, как заботиться о своем психическом здоровье:

- 1) Избегайте рутины. Ваш распорядок дня, скорее всего, изменится, потому что ваш колледж закрыт, и вы учитесь из дома. Очень важно чередовать обучение, веселые занятия и отдых. Удостоверьтесь, что вы запланировали время, чтобы позаботиться о себе, будь то чтения книги, игр или медитация.
- 2) Попробуй оставаться на связи. Поговорите с людьми, которые заставляют вас чувствовать себя лучше. Это может быть ваша семья или ваши друзья.
- 3) Держите себя здоровым. Удовлетворение ваших основных потребностей поможет вам чувствовать себя намного лучше. Убедитесь, что вы едите здоровую еду с достаточным количеством фруктов и овощей, и убедитесь, что вы пьете достаточно воды.
- 4) Попробуй немного потренироваться: на YouTube есть множество бесплатных видеороликов с тренировочными программами.
- 5) Убедитесь, что вы высыпаетесь. Сон действительно важен для нашего психического и физического здоровья. Взгляните на несколько советов, как хорошо выспаться ночью.
- 6) Найти альтернативы. Многие музыканты проводят концерты в прямом эфире, вы можете посещать музеи по всему миру виртуально и смотреть киберспорт, если вам не хватает футбола или регби.
- 7) Поговори с кем-нибудь. Если вас что-то очень тревожит, существует множество служб, которые могут вам помочь.