Детям

Охрана психического здоровья детей и подростков во время вспышки COVID-19

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет мала. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в 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, — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часа; 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. Важно понимать: сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам, 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.

Новостные ленты только усиливают беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 надежных ресурса и уделять им 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, посмотреть на ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют, следует помнить, что тревога — это не опасно, не нужно думать о каждой тревожной мысли. Можно представить их как проплывающие по небу облака и попробовать сосредоточиться на более приятных или важных делах.

Если совсем чувствуешь себя «как не в своей тарелке» и справиться с этим нет сил можно позвонить по телефону:

- своему классному руководителю;

- любому педагогу, которому ты доверяешь;

- педагогу –психологу Оробец Жанне Владимировне телефон: 89615190119

- социальному педагогу Кварацхелие Вере Борисовне телефон: : 89654582382

- заместителю директора по воспитательной работе Гуровой Елене Викторовне телефон: 89183269967

- единого общероссийского телефона доверия 8800-2000-122.