

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса.

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась. В школах вводят удаленную форму обучения, родители находятся дома, с друзьями сложно увидеться в живую. В подобной ситуации лучше сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, чем думать о лишениях. Ниже – несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге.

- 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, снижающие вероятность заражения: мыть руки перед едой, после улицы или после пребывания в общественном месте, не грызть ногти. Именно через руки вирус чаще всего попадает к нам в организм. Также нужно хорошо спать (не менее 7,5 часов), хорошо питаться, делать зарядку. Это способствует поддержке и укреплению иммунитета.
- Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями, но... Очень важно, чтобы ты понимал, что апокалипсис, который мы знаем по фильмам, не наступит. И нас просят не выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно отнеслись к карантину, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.
- Если ты большую часть дня отслеживаешь новостные ленты, это только усиливает беспокойство и тревогу. Поэтому лучше сократить время на изучение свежих новостей по этой теме до 10 минут утром и 10 минут вечером.
- Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Многие ребята начали выкладывать видео и песни про то, как переживают ситуацию с самоизоляцией. Может, и тебе есть чем поделиться?
- Если тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога – это не опасно, тебе не нужно развивать каждую тревожную мысль. Постарайся сосредоточиться на важных делах или уйди в творчество с головой. Чтобы ни одна тревожная мысль не нашла тебя там ;)