Рекомендации подросткам для поддержки психологического здоровья и благополучия в связи с распространением коронавирусной инфекции (COVID – 19)

Последние несколько недель наша жизнь сильно изменилась, увеличили каникулы, вводят дистанционную форму обучения, родители работают дома дистанционно, с друзьями сложно увидеться вживую.

В подобной ситуации важно сосредоточиться на появившихся возможностях, а не думать о лишениях. Главное, оставаться быть оптимистом!

Советы, как не поддаваться тревоге и панике:

Дети и подростки почти не болеют коронавирусом и переносят его в легкой форме.

Есть процедуры, которые могут тебе помочь снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, наконец то побороть у себя привычку грызть ногти – именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции.

Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями.

Скучно…, но …Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби, нас всего лишь просят не выходить из дома без крайней необходимости (аптека, магазин продуктовый, выбросить мусор), чтобы предотвратить распространение инфекции.

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, этого более, чем достаточно.

Одним из самых лучших лекарств от тревоги и волнения всегда остается – ЮМОР. Многие начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией, может ты захочешь к ним присоединиться? Именно сейчас, у тебя есть прекрасная возможность пересмотреть свои любимые комедии.

Если тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога-это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных и важных.

Если тревога и волнение не покидают тебя, ты можешь позвонить по единому общероссийскому номеру **Детского телефона доверия 8 – 800 – 2000 – 122**

Телефонный звонок бесплатный (не зависимо от продолжительности разговора), анонимный и конфедициальный.