

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ БЕСПОКОЙСТВО ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА**



За последние несколько дней жизнь изменилась, в образовательных учреждениях вводят удаленную форму обучения, с друзьями сложно увидеться вживую.

В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях.

Вот несколько советов, которые помогут не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

**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, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, так как 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 ходить на занятия, не встречаться с друзьями. Скучно..., но...

**Важно понять, что сейчас не наступает апокалипсис.** Нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей.

**Не надо отслеживаешь все новостные ленты.** Это только усиливает беспокойство и тревогу. Лучше 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? Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога – это не опасно, но тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. **ПОПРОБУЙ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА СВОИХ ДЕЛАХ, БОЛЕЕ ПРИЯТНЫХ ИЛИ ВАЖНЫХ.**

Информация отобрана педагогом-психологом ГБПОУ ВО «ВСХТ» Сальниковой О.Н. с сайта Федерации психологов образования России (<https://www.rospsey.ru/node/394>)