Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса\*

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

 За последние несколько дней жизньздорово изменилась, в школахвводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьямисложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробоватьсосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо тогочтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом.

Ниже - несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддатьсятревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

 Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Детии подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в оченьлегкой форме.

Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительноснизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой,бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь естьдостойная мотивация), - именно через руки вирус чаще всего попадает ворганизм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делатьфизическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

 Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидетьдома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но...Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мыего знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить издома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например,в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти всезаболевшиепоправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нампридется набраться терпения.

 Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, этотолько 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 началивыкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию ссамоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию подтаким углом?

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \* Рекомендации подготовлены Ю.В. Зарецким, доцентом факультета

консультативной и клинической психологии Московского государственногопсихолого-педагогического университета.