

## Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса<sup>1</sup>

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

<sup>1</sup> Рекомендации подготовлены на основе работы Ю.В. Зарецкого, доцента факультета консультативной и клинической психологии Московского государственного психологопедагогического университета.



За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, все колледжи Республики Башкортостан перешли на удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. 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, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), — 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 встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; 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.

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.

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?

Мы собрали еще несколько советов о том, как заботиться о своем психическом здоровье:

1) Избегайте рутины. Ваш распорядок дня, скорее всего, изменится, потому что ваш колледж закрыт, и вы учитесь из дома. Очень важно чередовать обучение, веселые занятия и отдых. Удостоверьтесь, что вы запланировали время, чтобы позаботиться о себе, будь то чтения книги, игра или медитация.

2) Попробуй оставаться на связи. Поговорите с людьми, которые заставляют вас чувствовать себя лучше. Это может быть ваша семья или ваши друзья.

3) Держите себя здоровым. Удовлетворение ваших основных потребностей поможет вам чувствовать себя намного лучше. Убедитесь, что вы едите здоровую еду с достаточным количеством фруктов и овощей, и убедитесь, что вы пьете достаточно воды.

4) Попробуй немного потренироваться: на YouTube есть множество бесплатных видеороликов с тренировочными программами.

5) Убедитесь, что вы высыпаетесь. Сон действительно важен для нашего психического и физического здоровья. Взгляните на несколько советов, как хорошо выспаться ночью.

6) Найти альтернативы. Многие музыканты проводят концерты в прямом эфире, вы можете посещать музеи по всему миру виртуально и смотреть киберспорт, если вам не хватает футбола или регби.

7) Поговори с кем-нибудь. Если вас что-то очень тревожит, существует множество служб, которые могут вам помочь.