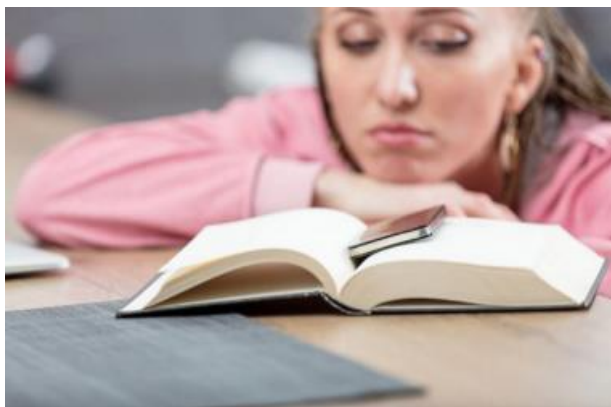


**Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство  
(По мотивам рекомендаций Роберта Лихи, одного из ведущих в мире специалистов  
по тревожным состояниям)**



За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят 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. 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, 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 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; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей.

Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё 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?

Если же 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 или важных.

### **Что можно сделать?**

#### **Правило «Стоп!»**

В критической стрессовой ситуации будет полезно остановиться, приказав себе: «Стоп!». Затем постарайтесь отбросить эмоции, переживания и трезво, в деталях посмотрите на ситуацию со стороны. Постарайтесь понять, что драматизировать ситуацию — не продуктивно, так как это не приведет к решению появившихся вопросов. Далее трезво продумай и просчитай свои действия, которые стоит предпринять, чтобы минимизировать возможные неблагоприятные последствия, обратитесь к логике.

#### **План**

После проведенного анализа четко оценивая все обстоятельства, составь план. Продумай последствия каждого пункта. Это даст понимание, что ты можешь контролировать ситуацию и ощущение, что ты предпринимаешь все, чтобы справиться.

#### **Обстановка в доме**

Создавай и поддерживай безопасную, благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Хвалите друг друга, делай комплименты, шутите. Относитесь друг к другу бережно. Поддерживай семейные ритуалы, придумывай новые, которые будут объединять вас. Создай каждому члену семьи место, где он сможет уединиться и отдохнуть.

#### **Здоровье**

Следи за своим здоровьем и здоровьем домочадцев. Высыпайся. Недосыпание снижает иммунитет и делает всех более уязвимыми к болезням. Занимайся физической культурой, это можно сделать в игровой форме для всех членов семьи. Поощряйте друг друга. Можно найти полезные видеоролики в сети Интернет с программами фитнеса, йоги и т. п.

Сейчас действуют рекомендации о нахождении дома, но дышать свежим весенним воздухом никто не запрещает. Если вы живете в городе, выходите на балкон, открывайте окна, радуйтесь солнцу, весне.

#### **Питание**

В непростой психологической ситуации важно поддерживать правильный обмен веществ. Позаботься о полноценном и качественном питании. Во время самоизоляции включай в свой рацион больше фруктов и злаков. Желательно, чтобы питание было сбалансировано. Используй освободившееся время для того, чтобы приготовить что-нибудь новое.

#### **Общение**

Не лишай себя общения. Непосредственного взаимодействия в сложившихся обстоятельствах придется избежать. Но можно разговаривать с друзьями, знакомыми, родными по телефону, устраивать конференц-связь с использованием современных онлайн-ресурсов. Договоритесь совместно поужинать. Вспоминайте приятные события, шутите. Общение с близкими людьми — мощный ресурс психологической поддержки в трудной ситуации.

#### **Режим**

Старайся поддерживать режим дня. При обучении дистанционно, оборудуй себе рабочее место. Не работайте лежа в постели или на диване — это непродуктивно и бесполезно. Подберите удобную одежду.

### **Время для себя**

У тебя освободилось время, которое раньше затрачивалось на учебу в школе и на дорогу на различные кружки и секции. Посвяти это время заботе о себе, побалуйте себя чем-то приятным.

**Пребывание дома на изоляции — это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.**

**Будьте здоровы!**