

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса

Когда ты подросток в жизни и так много сложностей, а COVID-19 добавляет еще больше сложностей. Из-за отмены ряда мероприятий многие пропускают важные, а также повседневные моменты своей молодости, такие как общение с друзьями и участие в жизни учебной группы.

Все подростки, которые сталкиваются с жизненными изменениями из-за вспышки коронавируса, испытывают тревогу, изолированность и разочарование.

Именно поэтому вашему вниманию предлагается несколько советов о том, что Вы можете сделать, чтобы позаботиться о себе и защитить свою психику.

1. Признайте, что беспокоиться - абсолютно нормально

Возможно, закрытие учреждений образования и кричащие заголовки новостей вызывают у вас тревогу, но другие люди чувствуют себя так же. На самом деле, чувствовать тревогу в такой ситуации - это абсолютно естественно.

Психологи давно признали, что тревога – это нормальная и здоровая функция, которая предупреждает нас об угрозах и помогает нам принимать меры для защиты себя. Ощущение тревоги помогает вам принять необходимые для этого времени решения – не проводить время с другими людьми, не встречаться с большими группами людей, мыть руки и не трогать лицо. Это ощущение помогает обезопасить не только вас, но и других.

Хотя тревога из-за COVID-19 вполне понятна, убедитесь, что вы получаете информацию из надежных источников или проверяйте любую информацию, которую вы можете получить через менее надежные каналы.

Важно об этом поговорить с родителями. Имейте в виду, что заболевания, вызванные инфекцией COVID-19, как правило, протекают легко, особенно у детей и молодых людей. Также важно помнить, что многие симптомы COVID-19 можно лечить. Если вы переживаете, что у вас наблюдаются симптомы, если вы чувствуете себя плохо или переживаете из-за вируса, сообщите о ситуации родителям или взрослым, которым доверяете. Они смогут вам помочь.

И помните: «Есть много эффективных способов, которые мы можем сделать, чтобы уберечь себя и других людей и почувствовать, что мы лучше контролируем свою жизнь: часто мыть руки, не трогать лицо и поддерживать дистанцию с другими людьми».

2. Подумайте над тем, что может вас отвлечь

Когда мы постоянно находимся в стрессе или сложных условиях, очень полезно разделить проблему на две составляющие: то, с чем я могу что-то сделать, и то, с чем я ничего не могу сделать.

Сейчас очень многое люди относят ко второй категории, и не смотря на то, что эта ситуация вас сильно расстраивает и тревожит, это нормально, однако есть один способ, который может помочь нам справиться с этим - думать о том, что может нас отвлечь. Можно делать домашние задания, просматривать любимые фильмы или

читать. Это позволит почувствовать облегчение и сбалансировать свое эмоциональное состояние.

3. Найдите новые способы поддерживать связь с друзьями

Если вы хотите проводить время с друзьями, когда вы поддерживаете дистанцию с другими людьми, прекрасный способ делать это через социальные сети и другие медиа. Будьте креативными: на сегодняшний день Интернет предлагает неограниченные возможности в области связи. Найдите новые способы связаться друг с другом, которыми не пользовались раньше.

Однако, рекомендуем подросткам совместно с родителями составлять график пользования гаджетами, так как неограниченный доступ к гаджетам и социальным сетям – может усилить вашу тревогу.

4. Сосредоточьтесь на себе

Вы хотели научиться делать что-то новое, начать читать новую книгу или поучиться играть на музыкальном инструменте? Сейчас самое время сделать это. Сосредоточение внимания на себе и поиск способов провести время, которое у вас появилось - это продуктивный способ позаботиться о вашем психическом состоянии.

5. Проживайте свои эмоции

Невозможность встречаться с друзьями, заниматься своими хобби или ходить на спортивные мероприятия невероятно разочаровывает.

Какой лучший способ справиться с этим разочарованием? Позвольте себе почувствовать эти эмоции. Если вы чувствуете боль, единственный выход - это просто прожить это. Позвольте себе чувствовать печаль. Если вы это сможете, то начнете чувствовать себя лучше намного быстрее.

Разные люди по-разному проживают свои эмоции. Некоторые начинают заниматься творчеством, другие хотят поговорить со своими друзьями, совместно пережить грусть, это позволяет им почувствовать связь друг с другом в тот момент, когда они не могут быть рядом. Кто-то может захотеть поискать способы помощи различным благотворительным организациям.

Важно здесь то, что вы делаете то, что вам кажется правильным.

6. Будьте добры к себе и другим

Если вы стали свидетелем буллинга, попробуйте предложить его жертве поддержку и помощь. Ваши слова и действия могут изменить ситуацию.

И помните: сейчас нам, как никогда нужно думать о том, что мы говорим, а так же может ли это повредить другим.

