



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 жизнь здорово изменилась, некоторые учреждения образования Республики Беларусь перешли на удаленную форму обучения, родители многих 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 (наконец-то теперь есть достойная мотивация от нее избавиться), – именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека;
- ✓ спать не менее 7,5 – 8 часов;
- ✓ хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно как можно меньше бывать местах скопления людей. 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 бóльшую 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 доверяете, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Может быть, стоит посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Мы собрали ещё несколько советов о том, как заботиться о своём психическом здоровье:

1) Избегай рутины. Твой распорядок дня, скорее всего, изменился, поэтому очень важно чередовать обучение, веселые занятия и отдых. Удостоверься, что запланировал время, чтобы позаботиться о себе, будь то чтение книги, игра или медитация.

2) Попробуй оставаться на связи. Поговори с людьми, которые заставляют тебя чувствовать себя лучше. Это может быть твоё семейство или друзья.

3) Веди здоровый образ жизни. Удовлетворение твоих основных потребностей поможет тебе чувствовать себя намного лучше. Убедись, что ешь здоровую еду с достаточным количеством фруктов и овощей, и пьёшь достаточно воды.

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

5) Убедись, что высыпаешься. Сон действительно важен для нашего психического и физического здоровья.

6) Найди альтернативы. Многие музыканты проводят концерты в прямом эфире, ты можешь посещать музеи по всему миру виртуально и смотреть киберспорт, если тебе не хватает футбола или живого выступления любимого артиста.

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