



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ!

За последнее время жизнь здорово изменилась, в школах ввели удалённую 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 серьёзно.

- ✓ Чтобы дополнительно снизить вероятность заразиться вирусом необходимо мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то есть достойная мотивация), - именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (всё 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. Например, Китай, где люди очень серьёзно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились, и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придётся набраться терпения.
- ✓ 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 на небе облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных!

