

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ БЕСПОКОЙСТВО ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА И САМОИЗОЛЯЦИИ

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



За последние месяцы жизнь здорово изменилась: в школах действовала удаленная форма обучения (некоторые классы всё ещё находятся на дистанционном обучении), посещение различных организаций/торговых центров/мероприятий ограничено определенными правилами, с друзьями стало сложнее 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.

❖ При этом есть несложные процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться и поддержать иммунитет: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку.

❖ Очень важно соблюдать режим самоизоляции при плохом самочувствии. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Это важно, такая забота о себе поможет быстрее поправиться и оградит тебе от нежелательных контактов с людьми, которые, вероятно, могут быть носителем коронавируса.

❖ Если ты большую часть дня думаешь о необходимости сидеть дома, о невозможности встретиться с друзьями/одноклассниками/родственниками, то это только усилит твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику: например, ты можешь выбрать ресурсы, через которые сможешь общаться, и выделить на общение примерно два-четыре часа в день. Также 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.