|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\User\Desktop\01-56.jpg** | **Рекомендации для подростков, испытывающих**  **беспокойство из-за коронавируса**  **(**Ю.В. Зарецкий. доцент факультета консультативной  и клинической психологии МГППУ) |

*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. 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 большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это

только усиливает твое 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.