**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ БЕСПОКОЙСТВО ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА**

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в образовательных учреждениях вводят удаленную 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 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 на занятия, 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 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.**

**СОВЕТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: СНИЖЕНИЕ СТРЕССА, КОНТРОЛЬ ТРЕВОГИ, СОХРАНЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ В ТЕКУЩИХ ДЕЛАХ**

Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.

**Заниматься доступными делами (домашними, учебными)** в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»).

В то время как следить за новостями кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим. Однако на самом деле **информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее**.

**Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:**

* не отслеживать постоянно сообщения в медиа;
* ограничивать время, посвященное коронавирусу (10—30 минут в определенное время дня) и переключаться на другие дела и заботы.
* оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил.
* вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытье рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание.

**Помните, глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.**

Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально**, ВАЖНО ТОЛЬКО НЕ «ПОДКЛЮЧАТЬСЯ» ГЛУБОКО К ЭТИМ ЧУВСТВАМ, А ВОЗВРАЩАТЬСЯ К ТЕКУЩИМ РАЗНЫМ ОСМЫСЛЕННЫМ ДЕЛАМ ПО НАМЕЧЕННОМУ ЗАРАНЕЕ ГРАФИКУ.**

Информация подготовлена психологом ГБПОУ ВО

«ХЛК им. Г. Ф. Морозова» Кравцовой Ю.В.