

За последние несколько дней жизнь сильно изменилась: в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, подросткам сложно увидеться с друзьями.

«В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом»

### **Советы подросткам, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге, но в то же время отнестись к ситуации серьезно:**

- Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет мала. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в 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, — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часа; 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. Важно понимать: сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам, 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.

- Новостные ленты только усиливают беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 надежных ресурса и уделять им 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, посмотреть на ситуацию под таким углом?

- Если же тревожные мысли постоянно атакуют, следует помнить, что тревога — это не опасно, не нужно думать о каждой тревожной мысли. Можно представить их как проплывающие по небу облака и попробовать сосредоточиться на более приятных или важных делах.

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей —

**8-800-2000-122**

работает во всех регионах Российской Федерации

Подробная информация на сайте: [telefon-doveria.ru](http://telefon-doveria.ru)

**52-55-52** - татарская линия

**52-96-96** - русская линия

Ссылка на страницу в контакте педагога-психолога СОШ №44

id66134367 (Эльвира Ханова)