

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ВО ВРЕМЯ ВСПЫШКИ COVID-19

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах 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 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 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 по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

Кроме того, что во время карантина можно привести в порядок свой дом, можно начать правильно питаться, делать зарядку и упражнения для поддержания своего физического состояния, посмотреть топ самых лучших фильмов мира, прочитать топ самых лучших книг, слушать музыку, можно также заниматься творчеством и саморазвитием.



Может, ты давно мечтала научиться вязать? Тогда пользуйся моментом – сейчас самое время научиться! Включай YouTube – с кучей пошаговых наглядных инструкций и приступай.

А может, у тебя давно пылится гитара, или какой другой музыкальный инструмент? Ну, так возьми ее в руки, и разучи несколько новых аккордов! Поверь, летом, сидя на берегу реки или около костра, с друзьями, тебе не помешает этот новый навык!

А может быть и такое: в тебе столько лет спал художник. Лежал себе тихонечко и мирно посапывая... Ну, так пришло время его разбудить! Возьми альбомный лист и карандаш! Рисуй!

Порой мы и не подозреваем, на что способны. В каждом из нас, спят какие – либо таланты. Время изоляции – это время познания себя, раскрытия своих способностей. Давайте попробуем себя поизучать.....

И конечно самое главное – общение! Ведь все мы – существа социальные! Общайтесь в интернете с родственниками и друзьями! Звоните и пишите им! А может, вы давно с кем – то в ссоре или общение сведено к минимуму? Ну, так пришло время примирения! И поводом будет обсуждение вашего домашнего времяпровождения.



Берегите себя и своих близких!

Будьте здоровы!