

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса.

- 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.

