

Советы подростку снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах.

- **Не отслеживать постоянно сообщения в медиа;** ограничивать время, посвященное коронавирусу (10—30 минут в определенное время дня); 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 (мытьё рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий),

и именно на это стоит направлять свое внимание. А 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.

