

КАК СПРАВИТЬСЯ С БЕСПОКОЙСТВОМ ПО ПОВОДУ КОРОНАВИРУСА?

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась:

- в школах ввели удаленную форму обучения,
- родители работают из дома,
- трудно увидеться с друзьями вживую.

В подобной нестандартной ситуации очень важно сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, а не переживать по поводу лишений. Такой подход можно назвать оптимистичным.

Предлагаем 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.

➤ Вместе с тем необходимо соблюдать ряд правил. Это может помочь снизить вероятность заражения: 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).

➤ Важно соблюдать режим самоизоляции! Приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Не очень весело..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, 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.

➤ Сегодня тревогу и беспокойство вызывают СМИ. Поэтому не следует отслеживать все новостные ленты. Рекомендуем поменять тактику. Предлагаем выбрать 1-2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

➤ Юмор - одно из лучших лекарств против тревоги. 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.