**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ,**

испытывающих беспокойство из-за коронавируса вспышки коронавирусной инфекции (COVID-19), разработанные союзом охраны психического здоровья

на основании рекомендаций ВОЗ

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах ввели 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.

Прочитай 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 ничего не поделаешь. Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби. Будет всё наоборот.

*Рекомендации подготовлены Ю.В. Зарецким, доцентом факультета консультативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета.*

* 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.

**СИДИМ ДОМА!**

**ВЫПОЛНЯЕМ РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ!**  
[#сидимдома](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%81%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0)  [#лучшедома](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0)  [#стопкоронавирус](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81)  [#мывместе](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BC%D1%8B%D0%B2%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5)  [#режимсамоизоляции](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D0%B8)