

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо,

а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.

Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все равно не смогу сосредоточиться»). В то время как следить за новостями кажется

ся важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим.

Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а сосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет не накапливать дела на будущее.

Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:

Не отслеживать постоянно сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу (10—30 минут в определенное время дня (исключить время перед сном!)); 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.



Правила психического здоровья в условиях самоизоляции:

1. Планируем день и придерживаемся распорядка

Учеба из дома пока еще для многих непривычна. В домашнем гнезде столько соблазнов и поводов отвлечься, поэтому планирование распорядка дня поможет вам грамотно сочетать работу и отдых, концентрацию и расслабление. Для нас сейчас особенно важны позитивные эмоции, а чувствовать, что ты – молодец, что ты – хорошо поработал и продуктивно провел день, - это прекрасно.

2. Развиваем тело

Прекрасный способ совладать со стрессом – физические упражнения, которые вырабатывают прилив гормонов радости эндорфинов. Есть масса способов, как можно организовать тренировки дома и – почувствовать, как радость разливается по телу, а вся тревога уходит. Даже с персональным тренером связаться можно! Главное помнить, что начинать нужно с совсем мягких нагрузок и – учитывать особенности своего здоровья. И еще, только регулярные тренировки приносят эффект, сделайте спорт частью вашей жизни навсегда.

3. Соцсети – настраиваем свою ленту только на приятных нам людей

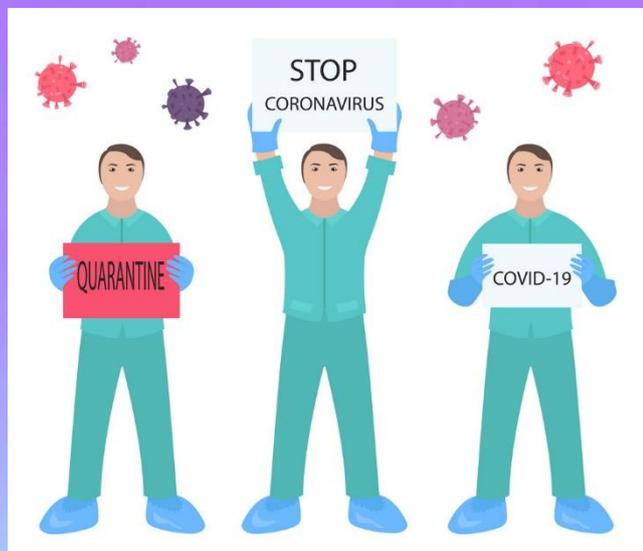
Кто-то жалуется на скуку, другой – ругает власти, третий – постит сцены драки изза туалетной бумаги. Наша задача – разгрузить нашу психику от лишнего стресса. Подумайте, как вы используете свой телефон и ноутбук? Какие эмоции получаете от просмотра ленты в соцсетях?

4. Используем технологии для эмоциональной поддержки и тепла

Физическое расстояние не помеха для эмоционального контакта и общения. Мы все также можем развлекать и веселить друг друга в мессенджерах, обмениваясь аудио- и видеозвонками. Устраивать конкурсы и соревнования команд, петь, ставить спектакли, играть в настольные игры, для всего этого интернет – прекрасная среда. Наша задача здесь, помнить о своей уязвимости и быть нежными и бережными друг с другом, ведь компьютер сейчас – это наши глаза в душу другого человека.

5. Заботьтесь о себе

Сколько раз вы мечтали о том, чтобы научиться, наконец, заботиться о себе? Теперь пришло то самое время, когда забота о себе сама напрашивается в нашу жизнь. Да, это и



пресловутые пенные ванны, и уход за кожей и волосами. Помним, что здоровая кожа – это часть здорового иммунитета. Приготовить вкусную и полезную еду, попробовать что-то новое в выпечке, поделиться своими навыками с другими, быть может, кто-то давно мечтал изучать китайский, а вы как раз тот счастливый обладатель этого знания. Прислушайтесь ко своим желаниям, быть может, вы впервые дадите заговорить им именно сейчас.

6. Ставим лимит на проверку новостей

Нам важно быть в курсе того, что происходит в стране и мире, это может нам правильно и вовремя реагировать на события, но давайте установим для себя правило информационной гигиены. Политики, врачи, ученые, - никто сейчас не может ответить на все наши вопросы. Выберите те сайты, которым доверяете, и установите для себя лимит – в середине дня и вечером, например, два раза в сутки по 5-10 минут. Это поможет существенно снять тревожность и при этом – оставаться в курсе событий.

Использование одноразовой маски снижает вероятность заражения гриппом, коронавирусом и другими ОРВИ



Надевайте маску в закрытых помещениях, в местах большого скопления людей, при контактах с людьми с симптомами вирусного респираторного заболевания



Если на маске есть специальные складки – расправьте их



При наличии шитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа



Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок



Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще



Выбрасывайте маску в урну сразу после использования



Старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством



Повторно использовать маску нельзя



Маска уместна если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе



Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - принципиально.

! Только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами использование маски будет максимально эффективно
● для предотвращения заражения и распространения инфекции