***Рекомендации для подростков,***

***испытывающих беспокойство из-за коронавируса.***

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят 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. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом, не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

1. Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая.
2. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.
3. 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, — 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).

1. 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
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Если же у тебя все-таки присутствуют тревожные мысли, и ты не знаешь с кем можно ими поделиться, то ты можешь:

* позвонить на номер 8-800-2000-122 – «Детский телефон доверия».
* написать письмо педагогу–психологу гимназии на электронный адрес

**irinasumskaya1993@yandex.ru**

Данные рекомендации составлены на основании рекомендаций Роберта Лихи, одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям.