

# Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса

За последние несколько дней жизнь сильно изменилась: в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, подросткам сложно увидеться с друзьями. «В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые появились, вместо того чтобы думать о лишениях.

## Как справиться с беспокойством и тревогой в условиях глобальной неопределенности

Все так или иначе беспокоятся, и некоторые мысли о будущем могут помочь нам планировать действия и справляться с трудностями. Нет «правильного» уровня беспокойства.



Помогает вам получить желаемое  
Помогает вам решать жизненные проблемы

Деморализует, расстраивает или истощает  
Мешает вам жить так, как вы хотите

## Что можно сделать с беспокойством?

- **Установите распорядок дня.** Если вы проводите больше времени дома, важно соблюдать режим. Вставайте и ложитесь в одно и то же время, регулярно ешьте, каждое утро готовьтесь к предстоящему дню, надевайте дневную одежду. Можно составить расписание, чтобы у вашего дня была структура.
- **Поддерживайте умственную и физическую активность.** При составлении расписания на день включите занятия для ума и тела. Например, попробуйте узнать что-то новое на онлайн-курсе или начните учить новый язык. Кроме того, важна физическая активность. Например, уделите 30 минут тяжелой домашней работе или включите видеоролик и сделайте гимнастику.
- **Практика благодарности.** Во времена неопределенности практика благодарности может помочь вам быть в контакте с моментами радости, полноты жизни и удовольствия. Каждый вечер посвятите время размышлениям о том, за что вы сегодня благодарны. Постарайтесь вспомнить что-то конкретное и каждый день замечайте новое, приятное.
- **Замечайте и ограничивайте триггеры беспокойства.** Поскольку ситуация, касающаяся здоровья, все время меняется, у нас может возникнуть чувство, что нужно постоянно мониторить новости или проверять обновления френдленты. Однако вы можете заметить, что это тоже запускает у вас беспокойство и тревогу. Постарайтесь замечать, что провоцирует у вас тревогу. Например, это может быть просмотр новостей дольше 30 минут или ежедневное заглядывание в социальные сети. Постарайтесь ограничить время, на которое вы каждый день подвергаете себя воздействию триггеров. Можно решить для себя, что вы каждый день будете слушать новости в определенное время, или можно ограничить количество времени, которое вы проводите в социальных сетях, пытаясь выяснить, нет ли новостей.
- **Опирайтесь на достоверные источники новостей.** Полезно проявлять осознанность по отношению к тому, где вы получаете информацию и узнаете о новостях. Выбирайте достоверные источники. Сайт Всемирной организации здравоохранения – превосходный источник информации:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

**Здоровья всем!**