

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса

За последние несколько недель жизнь изменилась. В школах – удаленная форма обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться.

В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые появились, вместо того, чтобы думать о лишениях. Именно такой подход и называется оптимизмом.

Дам несколько советов, которые помогут не поддаваться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

1. Вероятность заболеть в возрасте от 0-19 – очень маленькая или переносят этот вирус в легкой форме.

2. Снизить вероятность заразиться заключается в следующем:

- мыть чаще руки с мылом не менее 20 секунд

-бороться с привычкой грызть ногти

- спать не менее 7,5 часов

-хорошо питаться

-делать физическую зарядку

Все это укрепляет иммунитет.

3. Важно соблюдать режим самоизоляции.

4. Главное лекарство от тревоги – юмор.

5. Если же тревожные мысли атакуют, помни, что тревожные мысли не опасны! Представь каждую тревожную мысль в виде облаков, плывущих по небу, мысленно отправь их в путешествие.

6. Если же и это не помогает, то можно обратиться по телефону доверия **8-800-2000-122**. По данному телефону оказывают экстренную психологическую помощь психологи. Звонки по телефону бесплатные. Анонимность и конфиденциальность – основные принципы телефона

доверия. Можно не называть свое имя. На телефоне доверия не стоит определитель номера и определить номер, с которого им звонят – невозможно. Тайна обращения гарантируется. У телефона доверия есть сайт – www.telefon-doveria.ru и группы в соцсетях. На главной странице – слайдер, с возможностью выбрать свою возрастную группу – «дети», «подростки» и «родители». Сайт позволит не только ознакомиться с часто задаваемыми вопросами, но и прочитать подробные ответы психологов на них.

7. Также у вас есть возможность обратиться к школьному психологу в режиме онлайн - связи: Скайп, Ватцап. Номер для связи: **8-903-037-79-69** с 9.00-12.00 (понедельник-пятница).

**Психолог МБОУ «ЦО-гимназия №1»
канд. псих.наук Зозуля Галина Анатольевна**