**Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за пандемии коронавируса**

(По мотивам рекомендаций Роберта Лихи, одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям, а также МГППУ)

Уважаемые студенты, карантин — это вынужденные меры для профилактики заболевания! Психологи советуют, не нужно слишком переживать по этому вопросу. Тут самое главное — [понимать, что такое «карантин», знать достоверную информацию о новом заболевании «коронавирус»](https://inha.ru/article/kak-govorit-s-rebenkom-ob-epidemii/), осознавать, что самоизоляция — эта вынужденная мера для того, чтобы мы и другие люди не заболели!

В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у Вас появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — 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 колледж, не встречаться с друзьями. Скучно…, но… Очень важно, чтобы Вы понимали, сейчас 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 Вы большую часть дня отслеживате все новостные ленты, это только усиливает ваше беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым Вы или ваши 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 Вы сможете посмотреть на эту ситуацию под таким углом? Если же тревожные мысли постоянно атакуют Вас, помните, что тревога — это не опасно, Вам не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представьте их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных!

Здоровья вам и Вашим близким!

С уважением, педагог – психолог Л.В. Рубцова!