

Уважаемые студенты!

Мы все с вами находимся сейчас в непростой ситуации. В марте 2020 года ВОЗ сделала заявление о том, что COVID-19 можно охарактеризовать как пандемию.

Этот факт и связанная с ним кризисная обстановка порождает стресс у населения.

ВОЗ и органы общественного здравоохранения во всем мире принимают все возможные меры по сдерживанию вспышки COVID-19 и при этом настоятельно советуют людям не забывать о своем психологическом здоровье и соблюдать разработанные специалистами рекомендации.

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство в связи с ситуацией с коронавирусом:

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в колледжах ввели дистанционное обучение, родители работают 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.

Предлагаем несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге, но в то же время отнестись к ситуации серьезно:

1. Вероятность заболеть коронавирусом в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют или переносят его в очень легкой форме. Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти – именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку. Все это поможет сохранить и укрепить иммунитет.
2. Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не встречаться с друзьями, не ходить в колледж. Скучно... Скучно, но очень важно, чтобы ты понимал: нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. В Китае, где очень серьезно отнеслись к соблюдению правил карантина, уже большинство заболевших поправились, а новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.
3. Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё 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 самоизоляции. Может и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?
5. Если тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога – это не опасно! Представь тревожные мысли как проплывающие по небу облака, и попробуй сосредоточиться на своих более приятных или важных делах.