

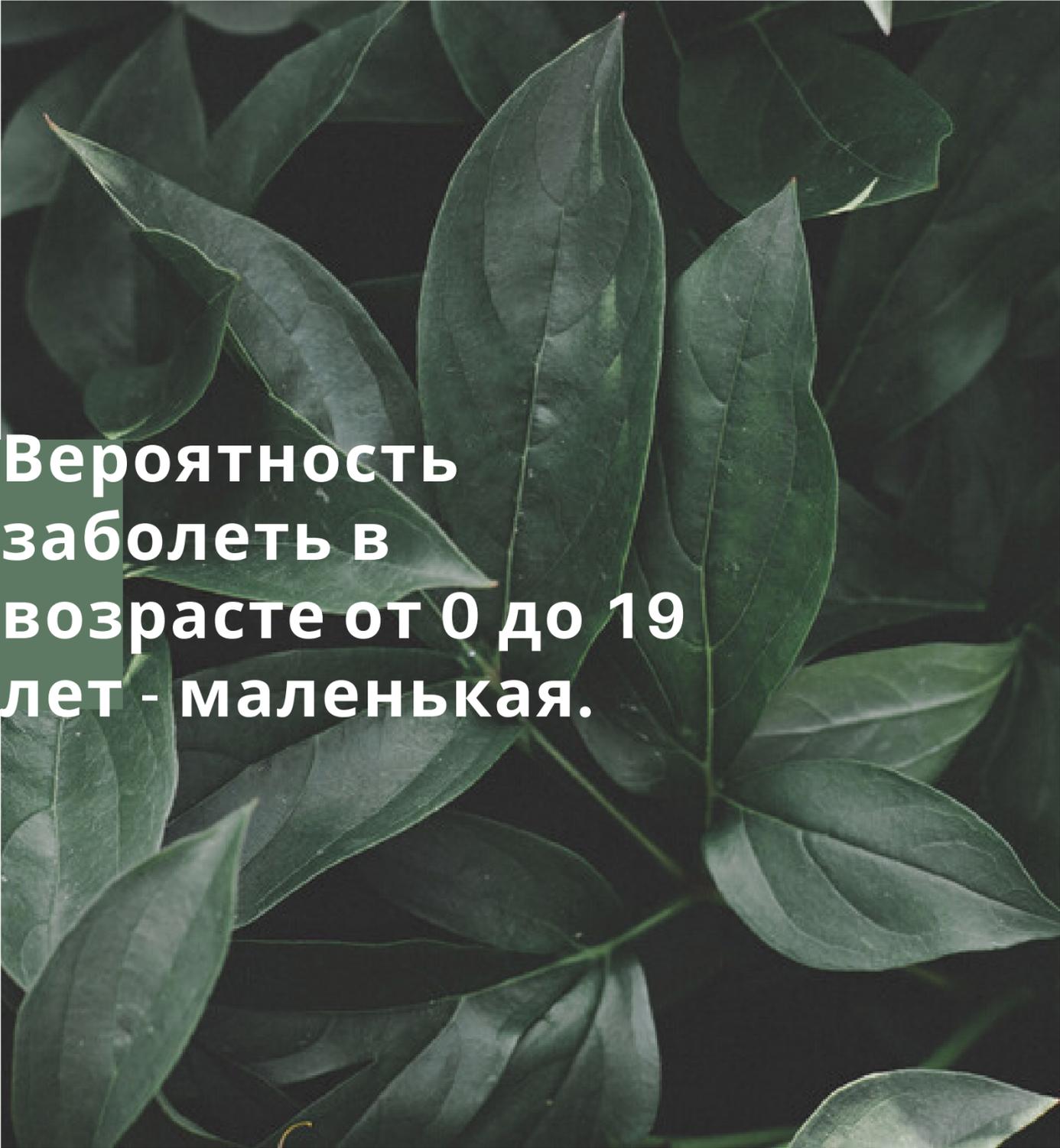


# Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса

По мотивам рекомендаций Роберта  
Лихи, одного из ведущих  
специалистов по тревожным  
состояниям

За последние несколько дней жизнь заметно изменилась: в школах ввели дистанционную форму обучения, родители работают на дому, с друзьями сложно увидаться в живую. 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. Далее представлены несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в тоже время отнестись к ситуации серьезно



A close-up photograph of several green, elongated leaves with prominent veins, set against a dark background. The leaves are slightly out of focus, creating a soft, natural feel.

**Вероятность  
заболеть в  
возрасте от 0 до 19  
лет - маленькая.**

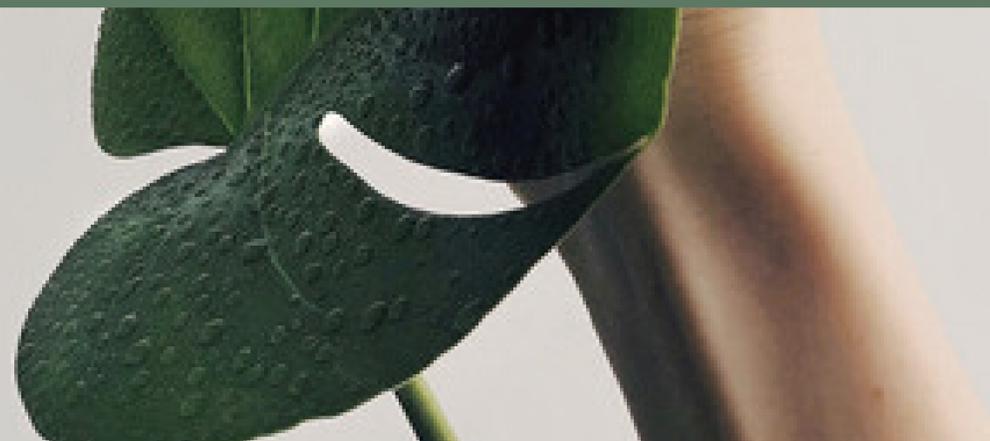
Дети и подростки почти  
не болеют  
коронавирусом или  
переносят его в более  
легкой форме.

**Есть  
процедуры,  
которые могут  
помочь  
снизить  
вероятность  
заразиться**



**Мыть руки после улицы,  
боротся с привычкой грызть  
ногти - именно через руки вирус  
чаще всего проникает в  
организм человека, спать не  
менее 7 часов и делать зарядку.**

**ОЧЕНЬ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ. ДА, ПРИХОДИТСЯ СИДЕТЬ ДОМА И НЕ ВЫХОДИТЬ НА ПРОГУЛКИ, СКУЧНО, НО...НО ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ТЫ ПОНИМАЛ, ЧТО СЕЙЧАС НЕ НАСТУПАЕТ АПОКАЛИПСИС, КАКИМ МЫ ЕГО ЗНАЕМ ИЗ ФИЛЬМОВ ПРО ЗОМБИ. НАОБОРОТ, НАС ПРОСЯТ МЕНЬШЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАРАЖЕНИЕ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ЛЮДЕЙ.**



Если ты в течении всего дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твою тревогу и беспокойство.

## Лучше поменять тактику

Выбрать 1 или 2 информационных ресурса, которым ты или твои родители доверяют больше всего и уделять новостям по 10 минут времени утром и 10 вечером.





**Юмор  
?**



**Многие сейчас стали  
выкладывать видео и  
песни про то, как они  
переживают ситуацию с  
самоизоляцией. Может  
быть и ты сможешь  
посмотреть на эту  
ситуацию под другим  
углом?**

# ЕСЛИ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ АТАКУЮТ ТЕБЯ

Помни, 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 и важных.

