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

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

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из 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. Ниже - несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Во-первых, есть процедуры, которые могут помочь 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 школу, не встречаться с друзьями. Скуч­но..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби: наоборот, 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 ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое 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.

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 ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что 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 или важных.

**Рекомендации подготовлены Ю.В. Зарецким, доцентом факультета консультативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического уни­верситета.**

**У.**

**ФО Детском телефоне доверия.**

Единый общероссийский номер детского телефона доверия - 8-800-2000-122 создан Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации в сентябре 2010 года. В этом году Телефон доверия отметил 10 лет и на сегодняшний день, на него поступило более 9,5 миллионов обращений, то есть в год примерно 1 млн. детей и взрослых звонит на телефон доверия!

У детского телефона доверия есть сайт - [www.telefon-doveria.ru](http://www.telefon-doveria.ru) и группы в соцсетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу - «дети», «подростки» и «родители». В зависимости от вкладки, страницы расскажут о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия. Для детей актуальны вопросы страхов - остаться одному дома, получить плохую оценку, пойти к врачу. Подростков волнуют экзамены, критическое отношение к своей внешности, конфликты со сверстниками и родителями, несчастная любовь. Сайт позволяет не только ознакомиться с перечнем самых часто задаваемых вопросов, но и прочитать подробные ответы опытных психологов на них. Посетители сайта узнают, как справляться с одиночеством и находить друзей, как завоевать уважение сверстников и найти общий язык с родителями.… Смотрите раздел «Лайфхаки» и «Инфографика».

Вся реклама Детского телефона доверия размещена на сайте "Детский телефон доверия" в разделе «Медиа» (социальная реклама).