

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

***Доцент факультета консультативной и клинической психологии  
Московского государственного психолого-педагогического университета  
(МГППУ) Юрий Зарецкий подготовил советы для подростков, испытывающих  
беспокойство из-за коронавируса. В их основу легли рекомендации Роберта  
Лихи, одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям.***

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

Не нужно поддаваться тревоге, но следует запастись терпением.

Ученый отмечает, что за последние несколько дней жизнь сильно изменилась: в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, подросткам сложно увидеться с друзьями.

«В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом»,



**Советы подросткам,  
которые помогут не  
упасть духом и не  
поддаться тревоге, но в  
то же время отнестись к  
ситуации серьезно**

**Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет мала. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в 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, — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часа; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).**



**Советы подросткам, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге, но в то же время отнестись к ситуации серьезно**

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в учебное заведение, не встречаться с друзьями. Важно понимать: сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам, 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.



**Советы подросткам,  
которые помогут не упасть  
духом и не поддаться  
тревоге, но в то же время  
отнестись к ситуации  
серьезно**

**Новостные ленты только  
усиливают беспокойство и  
тревогу. Лучше поменять  
тактику, выбрать 1—2  
надежных ресурса и уделять им  
10 минут утром и 10 минут  
вечером.**



**Советы подросткам, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге, но в то же время отнестись к ситуации серьезно**

**Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может, посмотреть на ситуацию под таким углом?**



**Советы подросткам, которые помогут не упасть духом и не поддаваться тревоге, но в то же время отнестись к ситуации серьезно**

**Если же тревожные мысли постоянно атакуют, следует помнить, что тревога — это не опасно, не нужно думать о каждой тревожной мысли. Можно представить их как проплывающие по небу облака и попробовать сосредоточиться на более приятных или важных делах.**



**Единый Общероссийский телефон доверия  
для детей, подростков и их родителей  
— 8-800-2000-122 —  
работает во всех регионах Российской  
Федерации**

