

«Сиди дома, не болей, карантин пройдет скорей!»

(Рекомендации подросткам на период домашней самоизоляции из-за коронавируса)

*Рекомендации подготовлены психологами Регионального центра «Орион»**

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась: невозможно гулять и просто выходить на улицу, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями можно общаться только виртуально. И кажется, что невозможность выйти из дома лишает тебя самого главного – свободы. Личная свобода всегда имеет определенные ограничения со стороны общества, просто сейчас эти рамки сузились. Эти рамки в прямом смысле – наша общая безопасность. Поэтому в этих условиях важно укрепить не внешнюю, а внутреннюю свободу. 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 сохранять бодрость духа и пережить вынужденную самоизоляцию.

- Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки редко болеют коронавирусом или переносят его в легкой форме.
- Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться (*Спортсмены, музыканты, политики, родители и врачи говорят об этом из каждого утюга! И здесь мы с ними солидарны*): 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 8 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.
- Составь свой чек-лист дня. Сейчас отличный период управлять своим временем самостоятельно! Еда, сон, физкультура, игра, домашние дела, учебные занятия (да, да, школу никто не отменял!), общение с друзьями, с семьей, и обязательно оставь время на отдых!
- Сохраняй привычки «докоронавирусной» домашней жизни: застилай постель под привычную тебе музыку, смотри свой любимый сериал, пей чай в привычное время.
- Ставь реальные задачи на день: «подтянуться 15 раз на перекладине», «подмести пол на кухне», «решить 10 задач по физике», «выучить новое движения танца», «позвонить бабушке» и т.д. Составь свою копилку, например, клади в прозрачный стакан по одному мелкому предмету (например, монетка, пуговица, или конфетка) за выполненное дело.

- Если же тревожные мысли возникают, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Можешь поделиться ими с человеком, которому доверяешь или просто написать на листе бумаги, а лист можешь уничтожить. Или отпусти эти мысли - представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.
- 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?
- «Все проходит. Пройдет и это!» - так говорят мудрецы. Период самоизоляции закончится. И ты выйдешь из дома в школу, к друзьям, на улицу!

* С использованием материалов Московского государственного психолого-педагогического университета
<https://mgppu.ru/news/7462>