

Рекомендации для подростков

«Как вести себя во время карантина по коронавирусу»

Буквально за последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, гулять запрещается, с друзьями сложно увидеться в живую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы скучать. Несколько советов, которые помогут тебе оставаться оптимистом и в тоже время относиться к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти редко болеют коронавирусом или переносят его легко. Необходимо выполнять процедуры, которые снизят вероятность заражения коронавирусом:

1. Мыть руки сразу после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (теперь есть достойная мотивация), - именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека;

2. Спать не менее 8 часов;

3. Хорошо питаться;

4. 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: 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 почти весь день отслеживаешь все новостные ленты про коронавирус, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше слушать новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога - это не опасно. Представь свои тревоги, как проплывающие по небу облака, и попробуй сосредоточиться на

других делах, более приятных или важных: общение, игра, занятие и труд.



Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор!