Как подростки могут защитить своe психическое здоровье во время пандемии короновируса (COVID-19)?

*6 стратегий для подростков, сталкивающихся с новой (временной) нормой*

Подростковый возраст - сложный период жизни человека, а коронавирусная инфекция (COVID-19) делает его еще более трудным. В связи с закрытием школ и отменой мероприятий многие подростки вынуждены отказаться от многих значимых событий в их юной жизни, включая ежедневное общение с друзьями и посещение школы. Подросткам, привычный ход жизни которых меняется из-за распространяющегося заболевания, и которые испытывают тревогу, разочарование и чувствуют себя изолированными, следует помнить: они не одиноки.

1. **Признайте, что ваше беспокойство - абсолютно нормальная реакция**

Если закрытие школ и тревожные заголовки вызывают у вас беспокойство, знайте, что вы не одиноки. На самом деле, именно такие эмоции вы и должны испытывать. Психологам давно известно, что чувство тревоги - это нормальная и здоровая реакция, которая предупреждает нас об угрозах и помогает нам принимать меры для самозащиты. Ваше беспокойство поможет вам принять решение, которое является единственно правильным в конкретный момент, например не проводить время с другими людьми или в больших группах, мыть руки и не притрагиваться к своему лицу. Такие чувства помогут защитить не только вас самих, но и других. Мы подобным образом проявляем заботу и в отношении других членов нашего сообщества. Мы также думаем об окружающих нас людях.

Хотя беспокойство в связи с ситуацией вокруг COVID-19 вполне понятно, убедитесь, что вы получаете информацию из надeжных источников [например, на сайтах [ЮНИСЕФ](https://www.unicef.org/coronavirus) и Всемирной организации здравоохранения], или проверяйте любую информацию, получаемую вами из других, возможно менее надeжных, источников.

Если вы обеспокоены тем, что у вас появились симптомы болезни, необходимо поговорить об этом с вашими родителями.

Расскажите родителям или другому взрослому человеку, которому вы доверяете, о своем плохом самочувствии или обеспокоенности в связи с вирусом, с тем, чтобы получить от взрослых помощь.

И помните: «Есть много эффективных способов защитить себя и окружающих и испытать уверенность в том, что ситуация находится под контролем. К ним относятся следующие: часто мыть руки, не прикасаться к лицу и практиковать социальное дистанцирование».

1. **Методы отвлечения**

Попав в длительные сложные жизненные обстоятельства, очень полезно разделить проблему на две категории: к первой относится то, что мы можем сделать, чтобы решить проблему, а ко второй – то, что не поддается нашему контролю.

Сейчас многое попадает во вторую категорию, и это нормально. Но есть метод, который поможет справиться с проблемой, – это метод отвлечения.
Предлагаю вам следующие способы, чтобы успокоиться и обрести баланс в повседневной жизни: заняться домашними делами, посмотреть любимый фильм или почитать любимую книгу.

1. **Найдите новые способы общения с друзьями**

Если вы хотите проводить время с друзьями, практикуя метод социального дистанцирования, социальные сети – отличный способ общения. Проявите творческий подход. Я ни в коей мере не склонна недооценивать ваш творческий потенциал. Могу предположить, что вы найдёте новые способы общения друг с другом в интернете, которые будут отличаться от тех, что они использовали раньше.

Однако постоянное времяпрепровождение перед монитором и/или в социальных сетях - не самое лучшее решение. Это вредно для здоровья, нерационально и может усугубить чувство тревоги. Поэтому психологи советуют вам вместе с родителями составить расписание часов, которые вы будете проводить за компьютером. В остальное время можно найти массу интересных и даже полезных занятий. Например, помочь родителям в работе по дому. Придумать себе интересное хобби, освоить новый вид деятельности (например, научиться шить, отработать приемы владения мячом). Кроме того, сейчас начинается период весенних работ – работа в саду, огороде принесет пользу вашему здоровью и поможет улучшить отношения с родителями.

1. **Сосредоточьтесь на себе**

Вы хотели научиться чему-то новому, начать читать новую книгу или попрактиковаться в игре на музыкальном инструменте? Сейчас для этого самое подходящее время. Сосредоточенность на себе и поиск способов провести с пользой для себя появившееся свободное время – это продуктивный способ позаботиться о своeм психическом здоровье. Можно составить список всех книг, которые вы хотели прочесть, и всех дел, которые хотели сделать.

**5. Проживите свои чувства**

Человек испытывает сильное разочарование, когда он не может принимать участие в мероприятиях с друзьями, заниматься своим хобби или посещать спортивные матчи. Это – масштабные потери, которые по-настоящему могут вас огорчить. Что же является лучшим способом справиться с разочарованием? Разрешите себе прожить его. Когда речь идет о причиняющем боль переживании, то единственный выход из ситуации – прочувствовать данную эмоцию. Если вам грустно, – позвольте себе грустить, и вы быстрее почувствуете себя лучше.

Каждый справляется со своими эмоциями по-разному. Одни могут заняться искусством, другие захотят поговорить со своими друзьями и разделить с ними общую грусть, испытав при этом чувство сопричастности и единения в период, когда личное общение невозможно. Кто-то захочет пополнить банк продовольствия. Важно, чтобы вы занимались тем, что помогает вам чувствовать себя лучше.

**6. Будьте добры к себе и к другим**

Некоторые подростки сталкиваются с травлей и насилием в школе из-за коронавирусной инфекции. Активная позиция свидетелей таких нарушений – наилучший способ справиться с любым видом травли. Не следует ожидать, что дети и подростки, ставшие объектом травли, будут противостоять обидчикам; напротив, нам необходимо поощрять таких детей обращаться за помощью и поддержкой к друзьям или взрослым.

Если вы стали свидетелем издевательств над другом, поговорите с ним и попытайтесь предложить поддержку. Бездействие может заставить человека думать, что целый мир ополчился против него и что никому нет до него дела. Ваши слова помогут изменить ситуацию к лучшему.

И помните: сейчас как никогда мы должны думать о том, что информация, которой мы делимся, или слова, которые мы говорим, могут причинить боль другим людям.