

*Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
№555 с углубленным изучением  
английского языка «Белогорье»  
Приморского района  
Санкт-Петербурга*



## Как помочь себе справиться с волнением и тревогой в период карантина

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.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень 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 (на-конец -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 твоё 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.

**Теплые объятия** в течение 10 минут с родителями или братьями-сестрами позволят чувствовать себя в безопасности, позволят ощутить себя счастливым.

*Подготовлено педагогом-психологом высшей  
квалификационной категории,  
канд. филос. наук Шавшаевой Л.В.  
по материалам рекомендаций доцента  
факультета консультативной и клинической  
психологии Московского государственного  
психолого-педагогического университета Ю.В.  
Зарецкого. Режим доступа: <https://rospsy.ru/node/394>*