

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

1. Сохранять положительное эмоциональное состояние. Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки редко болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.
2. Несмотря на это, очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно, но это очень важно, чтобы ситуация побыстрее стабилизировалась.
3. Важно сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились (овладение навыками дистанционного обучения, самообразования, хобби и др.)
4. Одно из самых лучших лекарств против тревоги – юмор. Многие ребята начали выкладывать свое видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?
5. 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 и важных.
6. В ситуации, если тревожное состояние мешает тебе полноценно жить, заниматься делами, обратись за помощью к специалистам: школьному психологу, на всероссийскую линию детского телефона доверия – телефон 8 800 2000 122.