**Рекомендации для детей и подростков,**

**испытывающих беспокойство из-за коронавируса**

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую.

Предлагаем вам **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 (наконец-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 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.
* 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.
* В школе работает электронная **Почта доверия** ([**pochta.doveriya39@bk.ru**](mailto:pochta.doveriya39@bk.ru)**.**)
* Существует всероссийский **чат доверия** для подростков (**www. МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН.**)
* Единый общероссийский **номер детского телефона доверия** - **8-800-2000-122**

Сейчас тебе очень **важно** попробовать **сосредоточиться на возможностях**, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях.

Именно такой подход можно назвать **оптимизмом**.

**Ты не один! И это главное!**