

Как тревожиться поменьше, когда вокруг коронавирус?

Вот несколько советов.

Коронавирус пугает, злит, раздражает и бесит. Стресс — это огромная проблема для людей всех возрастов. Были собраны несколько советов от Всемирной организации здравоохранения и профильных экспертов, как все-таки тревожиться поменьше.

1. Самое сложное! Надо положить телефон на полку и отвлечься.

Разумеется, сделать это очень сложно, особенно людям, которые регулярно читают новости. Ограничьте время, которое вы проводите за просмотром новостей, вызывающих волнение и беспокойство. Пообещайте себе, что после того, как дочитаете эти советы, уберете телефон подальше хотя бы на какое-то время.

2. Нужно беречь свое тело

Сделайте глубокий вдох, потянитесь или помедитируйте. Да, мы регулярно слышим советы о том, что надо есть здоровую еду, постоянно заниматься спортом, спать, не курить и не пить алкоголь. В период пандемии эти советы становятся в несколько раз актуальнее. Карантин — отличный повод заняться своим телом, заказать доставку (!) спортивного коврика, делать простые упражнения дома, следить за питанием и попытаться бросить курить.

3. Найдите время, чтобы расслабиться

Тут все просто — надо заняться теми делами, которые вы любите. Умеете играть на музыкальном инструменте, но забыли о нем? Самое время наверстать. Рисовали в школе? Почему бы снова не попробовать. Или выучите итальянский, например. Пригодится, пригодится.

4. Общайтесь с близкими (не только о коронавирусе!)

Позвоните своим друзьям, родственникам или тем, кому вы доверяете, обсудите другие личные проблемы, будущий отпуск или новый сериал. Не зря сейчас почти со всеми есть видеосвязь.

5. Думайте о других

Не распространяйте лишней раз информацию о вирусе, не убедившись в ее достоверности. От этого всем будет легче. Доверяйте только фактам, которые помогут вам правильно оценить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь надежными источниками информации, такими как ВОЗ или местные органы здравоохранения.

6. Верьте в науку

Поверьте, что сложившаяся ситуация временная. Ученые со всего мира занимаются разработкой вакцины, которая поможет сдержать распространение коронавируса. Мир никогда не был так хорошо подготовлен к пандемии, как сегодня.

7. Попробуйте сохранить привычный порядок в домашних условиях

Иначе Вам будет сложно вернуться к учебному ритму, когда самоизоляция закончится. Важно, чтобы Вы вставали и ложились в привычное время, делали уроки и обучались, не оставаясь в кровати большую часть дня.

8. Составьте список того, что нужно и хочется сделать.

В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, вы хотели бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам будет понятно, на что вы потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

9. Обратитесь за помощью к специалистам

Если вы чувствуете, что не справляетесь, обратитесь за помощью к медработникам, психологам или позвонив по телефону доверия.

Телефон доверия для подростков: 8-800-2000-122

Служба экстренной психологической помощи: 8 (8422) 42-00-25.