

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса¹

За последние несколько месяцев жизнь изменилась кардинальным образом: в учебных учреждениях вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у каждого 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 невелика. 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 колледж, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы вы понимали: сейчас не наступает апокалипсис, наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно отнеслись к вирусной угрозе, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

Если вы большую часть дня отслеживаете все новостные ленты, это только усиливает беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1-2 ресурса, которым вы или ваши родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги - юмор. Многие студенты начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и вы сможете посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют, помните, что тревога - это не опасно, не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представьте их как проплывающие по небу облака и попробуйте сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

¹ Согласно рекомендациям доцента факультета консультативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета Ю.В.Зарецкого.

О Детском телефоне доверия 8-800-2000-122

Единый общероссийский номер детского телефона доверия - 8-800-2000-122 создан Фондом поддержки детей и подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации совместно с субъектами Российской Федерации в сентябре 2010 года. В этом году Телефон доверия отметил 10 лет и на сегодняшний день на него поступило более **9,5 миллионов** обращений, то есть в год примерно 1 млн. детей и взрослых звонит на телефон доверия!

В настоящее время к нему подключено более **220 организаций** во всех субъектах Российской Федерации. В **67 регионах** телефон доверия оказывает помощь своим абонентам в круглосуточном режиме.

Кто может позвонить?

Любой **ребенок и подросток**, который столкнулся с любой проблемой (в отношениях с друзьями, родителями, учителями, стресса из-за учебы, переживаний личного характера) или **родитель** (законный представитель), который столкнулся с проблемой в детско-родительских отношениях и трудностях в воспитании.

Откуда можно позвонить?

При звонке на этот номер **в любом населенном пункте**, даже в небольшом городе или деревне Российской Федерации со стационарных (домашних городских) или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить **экстренную психологическую помощь**, которая оказывается психологами.

Платный ли звонок?

Нет, звонок любой продолжительности с любого телефона любого оператора и с любым тарифом **бесплатный**.

Могут ли меня вычислить? Узнает ли кто-то о моем звонке?

Анонимность и конфиденциальность - основные принципы телефона доверия. Вы можете не представляться или представиться любым вымышленным именем. На телефоне доверия нет определителя номера и о вашем звонке никто никогда не узнает. Тайна обращения гарантируется. Но если ваша жизнь в опасности, нужна помощь полиции или медиков - вы можете довериться этим специалистам, назвать себя и свой адрес.

С какими проблемами обращаются?

Чаще всего обращаются с такими проблемами:

- проблемы во взаимоотношениях со сверстниками - друзьями и противоположным полом (со мной не дружат, я поссорился с другом и не знаю как помириться, булинг,

я не такой как все (толстый, рыжий и т.д.), мне одиноко, я влюбился и мне не отвечают взаимностью и т.д.);

- проблемы во взаимоотношениях с родителями (меня не понимают, им нет до меня никакого дела или наоборот - меня опекают, не разрешают мне гулять/дружить с кем-то, постоянно на меня орут, ругают за двойки, мама с папой разводятся и я чувствую себя никому не нужным, родился брат/сестра и я им не нужен и т.д. и т.п.);

- проблемы в колледже (страшусь сессии, не хочу учиться, плохие отношения с учителями, стресс перед экзаменами, боюсь получить двойку и т.д.);

- тревожные и суицидальные звонки (я в депрессии, я не вижу выхода из моей трудной ситуации, я не хочу жить).

У детского телефона доверия есть **сайт - www.telefon-doveria.ru** и группы в соцсетях. На главной странице сайта посетитель увидит слайдер с возможностью выбрать свою возрастную группу - "дети", "подростки" и "родители". В зависимости от вкладки, страницы расскажут о наиболее частых проблемах, с которыми обращаются на детский телефон доверия. Подростков волнуют экзамены, критическое отношение к своей внешности, конфликты со сверстниками и родителями, несчастная любовь. Родители обращаются с проблемами в процессе воспитания своих чад - ребенок не слушается, много сидит за компьютером, связался с плохой компанией или не хочет учиться. Сайт позволяет не только ознакомиться с перечнем самых часто задаваемых вопросов, но и прочитать подробные ответы опытных психологов на них. Посетители сайта узнают, как справляться с одиночеством и находить друзей, что делать при суицидальных настроениях, как завоевать уважение сверстников и найти общий язык с родителями. При этом родители смогут узнать, что волнует их детей, а дети - понять, что в их поведении беспокоит родителей. Смотрите **раздел "Лайфхаки" и "Инфографика"**.

Вся реклама Детского телефона доверия размещена на сайте "Детский телефон доверия" в разделе "Медиа" (социальная реклама)

<https://telefon-doveria.ru/events/?cat=14>

А для родителей еще можно рекомендовать портал "Я-родитель"

<https://www.ya-roditel.ru/>

Там есть много полезной информации - статьи, видео, инфографика и возможность получить бесплатно консультацию психолога и юриста.