**Рекомендации для подростков,**

 **испытывающих беспокойство из-за "коронавируса"**

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в технкумах 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.

**Как не поддаваться панике и сохранять спокойствие?**

**1. Ограничьте информационный поток, провоцирующий панку**

Когда из всех информационных источников кричат о надвигающейся беде, не поверить в ее очень сложно. Поэтому позаботьтесь о своем информационном поле:

- выберите 2-3 источника новостей;

- желательно, чтобы выбранные источники освещали тревожащую вас проблему с разных точек зрения, так Вы не зациклитесь на единственном возможном исходе событий;

- выбранные источники должны быть проверены временем и не иметь в прошлом опубликованных фейковых новостей, иначе на подсознательным уровне Вы не будете доверять данным ресурсам;

- узнайте, кто еще из Вашего окружения доверяет выбранным источникам информации.

**2. Ограничьте количество потребляемой информации**

- определите сколько раз день и в какое время Вы будете обращаться к ресурсам за новой информацией. Не надо каждые 10 минут проверять, как же изменилась обстановка в мире, это будет только провоцировать повышение уровня тревоги;

- составьте точный график, когда Вы будете проверять новости

Например, каждые 2 часа с 10.00 до 20.00 вы будете обращаться к свежим новостям. Постепенно, интервалы можно увеличивать без провоцирования тревоги. Так, через несколько дней Вы будете 1-2 раза в день смотреть или читать новости, при этом не испытывая тревоги или паники.

**3. Поберегите свои личные границы**

Как уже выше упоминалось, люди, охваченные паникой, склонны заражать своим настроением каждого, встретившегося у него на пути. Если Вашем ближайшем окружении есть такой человек, то останавливайте его. Останавливайте его высказываемые тревожные мысли и фантастические истории.

Ограничьте контакты с собеседниками, в процессе разговора с которыми Ваша тревога повышается и появляются признаки паники.

Сохраняйте личные границы и не позволяйте другим людям воздействовать на Вас. Выберите несколько близких и значимых людей, с кем Вы готовы поделиться своими опасениями и кто Вас точно выслушает и поддержит, а не выскажет в ответ собственные переживания.

**4. Планируйте. Оцените, а как именно Вы можете повлиять на ситуацию**

Проведите анализ и ответьте на следующие вопросы:

- какой наилучший и наихудший исход событий может быть, если Вас коснется проблема, вызывающая общую панику?

- какова вероятность хорошего и плохого исхода событий?

- что из перечисленного вы можете контролировать?

- как Вы будете это контролировать?

Ответив на перечисленные вопросы, Вы определили зону, которую объективно можете контролировать. Контролируйте ее.

Контроль - это способ психөлогической защиты. Если мозг поверит, что беспокоящую Вас ситуацию можно контролировать даже частично, то уровень вашей тревоги снизится.

**5. Используйте любые поддерживающие Вас ресурсы**

Если поддержки близких недостаточно, а выбранные информационные ресурсы не вызывают должного доверия и никак не снижают уровень вашей тревоги. Если вы уже самостоятельно не можете справиться с надвигающейся паникой и чувствуете, что проиграли битву, то вам необходимо обратиться за помощью к психологу.

Психолог окажет вам профессиональную поддержку, выслушает и детально разберет с вами возникшую ситуацию, провоцирующую панику, даст индивидуальные рекомендации, подходящие именно для Вашей личности и бережно направит к решению трудностей.