

## Как подростки могут защитить свое психическое здоровье во время пандемии коронавируса (COVID-19)?

*6 стратегий для подростков, сталкивающихся с новой (временной) нормой*

Подростковый возраст - сложный период жизни человека, а коронавирусная инфекция (COVID-19) делает его еще более трудным. В связи с закрытием школ и отменой мероприятий многие подростки вынуждены отказаться от многих значимых событий в их юной жизни, включая ежедневное общение с друзьями и посещение школы. Подросткам, привычный ход жизни которых меняется из-за распространяющегося заболевания, и которые испытывают тревогу, разочарование и чувствуют себя изолированными, следует помнить: они не одиноки. Мы побеседовали со специалистом - психологом, работающим с подростками, автором бестселлеров и колумнистом ежемесячного издания «New York Times» д-ром Лизой Дэймур, чтобы узнать, как подростки могут самостоятельно позаботиться о себе и о своем психическом здоровье.

### **1. Признайте, что ваше беспокойство - абсолютно нормальная реакция**

Если закрытие школ и тревожные заголовки вызывают у вас беспокойство, знайте, что вы не одиноки. На самом деле, именно такие эмоции вы и должны испытывать. «Психологам давно известно, что чувство тревоги - это нормальная и здоровая реакция, которая предупреждает нас об угрозах и помогает нам принимать меры для самозащиты, - говорит д-р Дэймур. - Ваше беспокойство поможет вам принять решение, которое является единственно правильным в конкретный момент, например не проводить время с другими людьми или в больших группах, мыть руки и не притрагиваться к своему лицу». Такие чувства помогут защитить не только вас самих, но и других. «Мы подобным образом проявляем заботу и в отношении других членов нашего сообщества. Мы также думаем об окружающих нас людях».

Хотя беспокойство в связи с ситуацией вокруг COVID-19 вполне понятно, убедитесь, что вы получаете информацию из «...надежных источников [например, на сайтах [ЮНИСЕФ](#) и [Всемирной организации здравоохранения](#)], или проверяйте любую информацию, получаемую вами из других, возможно менее надежных, источников», - рекомендует д-р Дэймур.

Если вы обеспокоены тем, что у вас появились симптомы болезни, необходимо поговорить об этом с вашими родителями. «Имейте в виду, что болезнь, связанная с COVID-19, обычно протекает в легкой форме, особенно у детей и молодых людей», - говорит д-р Дэймур. Также важно помнить, что многие симптомы COVID-19 поддаются лечению.

Д-р Дэймур рекомендует подросткам уведомить родителей или другого взрослого человека, которому они доверяют, о своем плохом самочувствии

или обеспокоенности в связи с вирусом, с тем чтобы получить от взрослых помощь.

И помните: «Есть много эффективных способов защитить себя и окружающих и испытать уверенность в том, что ситуация находится под контролем. К ним относятся следующие: часто мыть руки, не прикасаться к лицу и практиковать социальное дистанцирование».

>> [Подробнее о наших советах по мытью рук](#)

## 2. Методы отвлечения

«Психологам известно, что, попав в длительные сложные жизненные обстоятельства, очень полезно разделить проблему на две категории: к первой относится то, что мы можем сделать, чтобы решить проблему, а ко второй – то, что не поддается нашему контролю», - говорит д-р Дэймур.

Сейчас многое попадает во вторую категорию, и это нормально. Но есть метод, который поможет справиться с проблемой, – это метод отвлечения. Д-р Дэймур предлагает следующие способы, чтобы успокоиться и обрести баланс в повседневной жизни: заняться домашними делами, посмотреть любимый фильм или почитать в постели роман.

## 3. Найдите новые способы общения с друзьями

Если вы хотите проводить время с друзьями, практикуя метод социального дистанцирования, социальные сети – отличный способ общения. Проявите творческий подход: примите участие в игре Tik-Tok, например [#безопасныеруки](#). «Я ни в коей мере не склонна недооценивать творческий потенциал подростков, – отмечает д-р Дэймур. - Могу предположить, что они найдут новые способы [общения] друг с другом в интернете, которые будут отличаться от тех, что они использовали раньше».

«[Однако] постоянное времяпрепровождение перед монитором и/или в социальных сетях - не самое лучшее решение. Это вредно для здоровья, нерационально и может усугубить чувство тревоги», - продолжает д-р Дэймур и советует подросткам вместе с родителями составить расписание часов, которые они будут проводить за компьютером.

## 4. Сосредоточьтесь на себе

Вы хотели научиться чему-то новому, начать читать новую книгу или попрактиковаться в игре на музыкальном инструменте? Сейчас для этого самое подходящее время. Сосредоточенность на себе и поиск способов провести с пользой для себя появившееся свободное время – это продуктивный способ позаботиться о своем психическом здоровье. «В подобных ситуациях я составляла список всех книг, которые хотела прочесть, и всех дел, которые хотела сделать», - говорит д-р Дэймур.

## 5. Проживите свои чувства

Человек испытывает сильное разочарование, когда он не может принимать участие в мероприятиях с друзьями, заниматься своим хобби или посещать спортивные матчи. «Это – масштабные потери, которые по-настоящему огорчают подростков», - говорит д-р Дэймур. Что же является лучшим способом справиться с разочарованием? Разрешите себе прожить его. «Когда речь идет о причиняющей боль переживании, то единственный выход из ситуации – прочувствовать данную эмоцию. Если вам грустно, – позвольте себе грустить, и вы быстрее почувствуете себя лучше».

Каждый справляется со своими эмоциями по-разному. «Одни дети могут заняться искусством, другие захотят поговорить со своими друзьями и разделить с ними общую грусть, испытав при этом чувство сопричастности и единения в период, когда личное общение невозможно. Кто-то захочет пополнить банк продовольствия», - продолжает д-р Дэймур. Важно, чтобы вы занимались тем, что помогает вам чувствовать себя лучше.

## 6. Будьте добры к себе и к другим

Некоторые подростки сталкиваются с травлей и насилием в школе из-за коронавирусной инфекции. «Активная позиция свидетелей таких нарушений – наилучший способ справиться с любым видом травли, - отмечает д-р Дэймур - Не следует ожидать, что дети и подростки, ставшие объектом травли, будут противостоять обидчикам; напротив, нам необходимо поощрять таких детей обращаться за помощью и поддержкой к друзьям или взрослым».

Если вы стали свидетелем издевательств над другом, поговорите с ним и попытайтесь предложить поддержку. Бездействие может заставить человека думать, что целый мир ополчился против него и что никому нет до него дела. Ваши слова помогут изменить ситуацию к лучшему.

И помните: сейчас как никогда мы должны думать о том, что информация, которой мы делимся, или слова, которые мы говорим, могут причинить боль другим людям.

>> Читайте подробнее о наших [советах о том, как справиться с кибертравлей](#).