

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПОДРОСТКУ ПО СНИЖЕНИЮ СТРЕССА,
КОНТРОЛЮ ТРЕВОГИ,
СОХРАНЕНИЮ ПРОДУКТИВНОСТИ В ТЕКУЩИХ ДЕЛАХ**

Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что онисильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) ипривычные потоки информации. Это может вызывать ощущениерастерянности и тревоги.Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том,чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступноили непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бысделать.

Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такойнеобычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостямиважнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я всеравно не смогу сосредоточиться»). В то время как следить за новостямикажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим.Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, асосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет ненакапливать дела на будущее.Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:



1. Не отслеживать постоянно сообщения в медиа; ограничивать время, посвященное коронавирусу (10 минут в определенное время дня); переключаться на другие дела и заботы.
2. Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытьё рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса.
3. Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.