

Поради підліткам як захистити своє психічне здоров'я під час коронавірусу (COVID-19)

Коли ти підліток - в житті і так багато складного, адже це один з найважчих, переломний період життя. А COVID-19 додає ще більше складнощів. Через закриття навчальних закладів і скасування різних заходів, багато підлітків пропускають деякі важливі моменти своєї молодості, наприклад, спілкування з друзями та однолітками, участь в громадському житті навчального закладу, де розвиваються як особистості.

Багато хто через життєві зміни відчуває тривогу, ізоляваність, страх перед невизначеністю. Ось декілька порад, що підлітки можуть зробити, щоб подбати про себе і захистити свою психіку.

- Визнайте, що турбуватися - абсолютно нормально

Можливо, закриття навчальних закладів і тривожні заголовки новин викликають у вас тривогу, але інші люди відчувають себе так само. Насправді, відчувати тривогу в такій ситуації - це абсолютно природно.

Психологи давно визнали, що тривога - це нормальна і здорова функція, яка попереджає нас про погрози і допомагає нам вживати заходів для захисту себе. Відчуття тривоги допомагає вам прийняти рішення, які вам потрібно приймати зараз - не проводити час з іншими людьми, не зустрічатися з великими групами людей, мити руки і не торкатися обличчя. Ці відчуття допомагають убезпечити не тільки вас, але і інших людей, що нас оточують. Хоча тривога через COVID-19 цілком зрозуміла, переконайтеся, що ви отримуєте інформацію з надійних джерел (наприклад, веб-сайтів ЮНІСЕФ та Всесвітньої організації охорони здоров'я) або перевіряйте будь-яку інформацію, яку ви можете отримати через менш надійні канали.

Якщо ви переживаєте, що у вас спостерігаються симптоми, важливо про це поговорити з батьками. Майте на увазі, що захворювання, викликані інфекцією COVID-19, як правило, протікають легко, особливо у дітей і молодих людей. Також важливо пам'ятати, що багато симптомів COVID-19 можна лікувати. Тому, необхідно повідомити про ситуацію батькам або дорослим, яким довіряєте, якщо ви відчуваєте себе погано або переживаєте через вірус. Вони зможуть вам допомогти.

І пам'ятайте: «Є багато ефективних речей, які ми можемо зробити, щоб уберегти себе і інших людей і відчути, що ми краще контролюємо своє життя: часто мити руки, не чіпати обличчя і дотримуватись безпечної дистанції».

- Подумайте над тим, що може вас відволікти.

Коли ми постійно перебуваємо в стресі або складних умовах, дуже корисно розділити проблему на дві складові: речі, з якими я можу щось зробити, і ті, з якими я нічого не можу робити.

Зараз дуже багато речей входять до другої категорії, і це нормально, але одна річ, яка може допомогти нам впоратися з цим - думати про інше, можливо про якісь заняття, улюблену справу, що може нас відволікти. Можна робити домашні завдання, переглядати улюблені фільми, зайнятися спортом, читати та ін. Це дозволить відчувати полегшення і збалансувати свій емоційний стан.

➤ Знайдіть нові способи підтримувати зв'язок з друзями

Якщо ви хочете проводити час з друзями, прекрасний спосіб робити це через соціальні мережі. Будьте креативними: приєднуйтесь до Челленджів, флешмобів, знайдіть інші, нові способи, котрі не використовували раніше або просто на них у вас не було часу.

Але, все ж пам'ятайте, що необмежений доступ до гаджетів це не дуже гарна ідея, це може посилити вашу тривогу. Тому все повинно бути в міру.

➤ Зосередьтеся на собі

Ви хотіли навчитися робити щось нове, почати читати нову книгу або повчитися грати на музичному інструменті? Зараз саме час зробити це. Зосередження уваги на собі і пошук способів провести час, який у вас з'явився - це продуктивний спосіб подбати про ваш психічний стан.

➤ Проживайте свої емоції

Неможливість зустрічатися з друзями, займатися своїми хобі або ходити на спортивні заходи неймовірно розчаровує. Це масштабні потрясіння, вони, дійсно засмучують. Але, який найкращий спосіб впоратися з цим розчаруванням? Дозвольте собі відчувати цю емоцію. Якщо виникає відчуття болю, єдиний вихід - це просто прожити це. Дозвольте собі відчувати печаль.

Різні люди по-різному проживають свої емоції. Деякі - починають займатися творчістю, інші хочуть поговорити зі своїми друзями, разом пережити смуток, щоб це дозволило їм просто відчувати зв'язок в той момент, коли вони не можуть бути разом особисто. Важливо, щоб ви робили те, що вам здається правильним і корисним.

➤ Будьте ласкаві до себе і інших

Всі, звичайно, вже стомилися від ситуації, що склалася в світі, але давайте не забувати про повагу та турботу про оточуючих нас людей, та в першу чергу про самих себе. Незважаючи ні на що, потрібно залишатися людиною та завжди шукати позитивні сторони в будь-якій ситуації.