

UNICEF: Советы подросткам как защитить свое психическое здоровье во время коронавируса (COVID-19)

Когда ты подросток в жизни и так много сложного, а COVID-19 добавляет еще больше сложностей. Из-за закрытия школ и отмены мероприятий многие подростки пропускают некоторые важные моменты своей молодости, а также повседневные моменты, такие как общение с друзьями и участие в жизни класса.

Все подростки, которые сталкиваются с жизненными изменениями из-за вспышки коронавируса, которые испытывают тревогу, изолированность и разочарование, знают: вы не одиноки.

В UNICEF поговорили с экспертом по подростковой психологии, автором бестселлеров и обозревателем ежемесячного журнала The New York Times, доктором Лизой Дамур, о том, что подростки могут сделать, чтобы позаботиться о себе и защитить свою психику.

1. Признайте, что беспокоиться — абсолютно нормально

Возможно, закрытие школы и тревожные заголовки новостей вызывают у вас тревогу, но другие люди чувствуют себя так же. На самом деле, чувствовать тревогу в такой ситуации — это абсолютно естественно.

«Психологи давно признали, что тревога — это нормальная и здоровая функция, которая предупреждает нас об угрозах и помогает нам принимать меры для защиты себя», — говорит доктор Дамур — «Ощущение тревоги помогает вам принять решения, которые вам нужно принимать сейчас — не проводить время с другими людьми, не встречаться с большими группами людей, мыть руки и не трогать лицо». Эти ощущения помогают обезопасить не только вас, но и других. Это также о том, как мы заботимся о других людях с нашей общины. Мы думаем и о людях вокруг нас».

Хотя тревога из-за COVID-19 вполне понятна, убедитесь, что вы получаете информацию из надежных источников (например, [веб-сайтов ЮНИСЕФ](#) и [Всемирной организации здравоохранения](#)) или проверяйте любую информацию, которую вы можете получить через менее надежные каналы», — рекомендует доктор Дамур.

Если вы переживаете, что у вас наблюдаются симптомы, важно об этом поговорить с родителями. «Имейте в виду, что заболевания, вызванные инфекцией COVID-19, как правило, протекают легко, особенно у детей и молодых людей», — говорит доктор. Также важно помнить, что многие симптомы COVID-19 можно лечить. Она рекомендует сообщить о ситуации родителям или взрослым, которым доверяете, если вы чувствуете себя плохо или переживаете из-за вируса. Они смогут вам помочь.

И помните: «Есть много эффективных вещей, которые мы можем сделать, чтобы уберечь себя и других людей и почувствовать, что мы лучше контролируем свою жизнь: часто мыть руки, не трогать лицо и поддерживать дистанцию с другими людьми».

2. Подумайте над тем, что может вас отвлекать

«Психологи знают, что когда мы постоянно находимся в стрессе или сложных условиях, очень полезно разделить проблему на две составляющие: вещи, с которыми я могу что-то сделать, и те, с которыми я ничего не могу делать», — говорит доктор Лиза Дамур.

Сейчас очень многие вещи входят ко второй категории, и это нормально, но одна вещь, которая может помочь нам справиться с этим — думать о других занятиях, которые могут нас отвлекать. Можно делать домашние задания, просматривать любимые фильмы или читать. Это позволит почувствовать облегчение и сбалансировать свое эмоциональное состояние.

3. Найдите новые способы поддерживать связь с друзьями

Если вы хотите проводить время с друзьями, когда вы поддерживаете дистанцию с другими людьми, прекрасный способ делать это через социальные медиа. Будьте креативными: присоединяйтесь к челленджу Tik-Tok под названием #safehands. «Я никогда не недооцениваю креативность подростков, — говорит доктор Дамур, — Я убеждена, что они найдут способы связаться друг с другом в Интернете — новые способы, которые они не использовали раньше».

«Но неограниченный доступ к гаджетам и социальных медиа — это не очень хорошая идея. Это не здорово, это против здравого смысла, это может усилить вашу тревогу», — предостерегает доктор, рекомендуя подросткам совместно с родителями составлять график пользования гаджетами.

4. Сосредоточьтесь на себе

Вы хотели научиться делать что-то новое, начать читать новую книгу или поучиться играть на музыкальном инструменте? Сейчас самое время сделать это. Сосредоточение внимания на себе и поиск способов провести время, которое у вас появилось — это продуктивный способ позаботиться о вашем психическом состоянии. «Я составила список книг, которые я хочу прочитать, и тех вещей, которые я намеревалась сделать», — делится доктор Дамур.

5. Проживайте свои эмоции

Невозможность встречаться с друзьями, заниматься своими хобби или ходить на спортивные мероприятия невероятно разочаровывает. «Это масштабные потрясения. Действительно огорчают, и подростки также от этого страдают», — говорит доктор.

Какой лучший способ справиться с этим разочарованием? Позвольте себе почувствовать эту эмоцию. «Если возникает ощущение боли, единственный выход

— это просто прожить это. Позвольте себе чувствовать печаль. Если вы это сможете, вы начнете чувствовать себя лучше намного быстрее».

Разные люди по-разному проживают свои эмоции. «Некоторые дети начинают заниматься творчеством, другие хотят поговорить со своими друзьями, совместно пережить грусть, чтобы это позволило им почувствовать связь между собой в тот момент, когда они не могут быть вместе лично. Некоторые дети могут захотеть поискать способы доставлять продукты питания в благотворительные организации, которые распространяют еду».

Важно, чтобы вы делали то, что вам кажется правильным.

6. Будьте добры к себе и другим

Некоторые подростки сталкиваются с буллингом и издевательствами в школе из-за коронавируса. «Лучший способ преодолеть любой вид буллинга — привлечь свидетелей», — говорит доктор Дамур — «Не следует ожидать, что дети и подростки, страдающие от буллинга, сами начнут противодействовать агрессорам. Скорее, мы должны поощрять их обращаться к друзьям или взрослым за помощью и поддержкой».

Если вы стали свидетелем буллинга над вашим другом или подругой, обратитесь к ним и попробуйте предложить поддержку. Если ничего не делать, человек будет чувствовать, что все против него или нее или всем наплевать на эти проблемы. Ваши слова поддержки могут изменить ситуацию.

И помните: сейчас нам как никогда нужно думать о том, что мы говорим — в частности, может ли это повредить другим.

Будьте в курсе [последней информации](#) о коронавирусе (COVID-19).

Автор интервью и статьи – Манди Рич, ЮНИСЕФ.