

**Рекомендации подросткам для поддержки психического здоровья
и благополучия во время вспышки коронавирусной инфекции
на основании рекомендаций ВОЗ**

1. Необходимо соблюдать определенные процедуры, которые помогут снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой; бороться с привычкой грызть ногти, если она есть; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку.
2. Важно соблюдать режим самоизоляции, чтобы предотвратить заражение большого количества людей.
3. При отслеживании всех новостных лент в течение дня беспокойство и тревога только усиливаются. Лучше выбрать 1-2 ресурса, которым больше всего доверяют, и уделять им 10 минут утром и 10 минут вечером.
4. Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Многие выкладывают свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией.
5. Нужно постараться сконцентрировать свое внимание не на тревожных мыслях, а на своих делах, которые являются более приятными или важными.