**«СОВЕТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ»**

1. Умейте на время отвлечься от забот и даже неприятностей!

Для этого необходимо помнить:

* - как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, постарайтесь избавиться от гнёта тяжелых мыслей, переключаясь на другие заботы;
* - ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих;
* - будьте разумны и тактичны, не превращайте свою неприятность в «мировую катастрофу»;
* - если окружающие доброжелательны к вам, они найдут возможность выразить вам сочувствие и помощь;
* - что бы ни случилось в жизни, помните: жизнь продолжается.
1. Гнев – плохой советчик и негодный метод в работе, учебе и отношениях между людьми.

Для того чтобы избежать гнева:

* - никогда не доводите себя до гнева и не входите в него; впадая в гнев, остановитесь, сделайте паузу, вспомните мудрый совет: «Гнев – орудие слабых»;
* - осмыслите всю ситуацию, которая привела к гневу, и вы увидите, что вина ваша не меньше, чем других;
* - вспышка гнева никогда не приносит облегчения и всегда чревата неприятностями;
* - лучшая разрядка гнева – физическая работа;
* - разряжайтесь не словом, а трудом.
1. Имейте мужество уступать, если вы не правы.

Следует помнить:

* - упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека;
* - умейте внимательно выслушать своего оппонента, уважайте его точку зрения;
* - будьте самокритичны к своей точке зрения: не считайте свой взгляд всегда правильным, абсолютной истиной;
* - все взгляды относительны, и в каждой точке зрения есть доля истины;
* - разумные успехи не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.
1. Будьте требовательны, прежде всего, к себе.

Для этого:

* - не требуйте от других того, на что сами не способны;
* - не ожидайте от других того, чего не можете дать сами;
* - чрезмерность требований всегда раздражает людей, ибо мера во всем – основа мудрости;
* - не стремитесь переделать всех на свой манер, воспринимайте людей такими, какими они есть, или вообще не имейте сними дела;
* - старайтесь найти в каждом человеке положительные черты и опирайтесь на эти качества в отношениях с ним.
1. Мы люди, а не боги.

Каждый из нас должен усвоить следующее:

* - нельзя быть совершенством во всем;
* - каждый из нас в чём-то силён, а в чём-то слаб;
* - не думайте, что вы лучше всех или хуже всех: цените себя реально, достойно, с честью, не унижая себя и людей;
* - наши возможности и даже таланты ограничены, но они могут быть значительны и разнообразны;
* - узнайте свои возможности и делайте то, к чему у вас есть призвание, остальное делайте в силу своих возможностей, но всегда максимально добросовестно, честно, усердно.
1. Не носите в себе своё горе и не копите неприятности.

Опыт человечества свидетельствует:

* - не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем;
* - горе, как и счастье, надо делить с людьми: просто разговор облегчает горе и усиливает радость человека;
* - найдите человека, способного вас понять и разделить ваше горе. Это может быть ваш друг, родители или психолог.

«Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса»

За последнее время жизнь здорово изменилась, все школы, колледжи, вузы перешли на удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет низкая. Подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме. Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться:

* - мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека;

-спать не меньше 7,5 часов;

* - хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не встречаться с друзьями. Скучно…, но… Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей.

Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

Если ты бóльшую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 ми нут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Вот еще несколько советов о том, как заботиться о своем психическом здоровье в период пандемии:

* 1) Избегайте рутины. Ваш распорядок дня, скорее всего, изменится, потому что колледж закрыт, и вы учитесь из дома. Очень важно чередовать обучение, веселые занятия и отдых. Удостоверьтесь, что вы запланировали время, чтобы позаботиться о себе, будь то чтения книги, игр или медитация.
* 2) Попробуй оставаться на связи. Поговорите с людьми, которые заставляют вас чувствовать себя лучше. Это может быть ваша семья или ваши друзья.
* 3) Держите себя здоровым. Удовлетворение ваших основных потребностей поможет вам чувствовать себя намного лучше. Убедитесь, что вы едите здоровую еду с достаточным количеством фруктов и овощей, и убедитесь, что вы пьете достаточно воды.
* 4) Попробуй немного потренироваться: на YouTube есть множество бесплатных видеоролоиков с тренировочными программами.
* 5) Убедитесь, что вы высыпаетесь. Сон действительно важен для нашего психического и физического здоровья.
* 6) Найти альтернативы. Многие музыканты проводят концерты в прямом эфире, вы можете посещать музеи по всему миру виртуально и смотреть киберспорт, если вам не хватает футбола или регби.
* 7) Поговори с кем-нибудь. Если вас что-то очень тревожит, существует множество служб, которые могут вам помочь.