



ПЕТЕРБУРГСКОЙ
МОДЫ

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию Санкт-Петербургское государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«КОЛЛЕДЖ ПЕТЕРБУРГСКОЙ МОДЫ»
(СПб ГБ ПОУ КПМ)

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИСПЫТЫВАЮЩИХ ТРЕВОГУ ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)

За последние несколько дней наша жизнь из-за коронавирусной инфекции здорово изменилась: в школах, Колледжах, Ввузах вводят дистанционную форму обучения, работодатели переводят сотрудников на удаленную работу, с друзьями становится 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 очень маленькая. Дети и 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, 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 ходить на учебные занятия, не встречаться с друзьями за чашкой кофе и пирожным. 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. 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 большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё 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 минут 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?
- ✚ Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.