**Как тийнейджърите да съхранят психичното си здраве по време на епидемията с корона вирус (COVID-19)**

*6 стратегии за тийнейджъри, изправени пред новото (временно) нормално*

*„Не можеш да се върнеш назад и да промениш началото, но можеш да започнеш оттам, където си сега, и да промениш края.*

 *К. С. Луис“*

Да си тийнейджър е трудно така или иначе, а обстоятелствата около епидемията с корона вирус (COVID-19) го правят още по-трудно. Със затварянето на училищата и отменените събития много тийнейджъри пропускат някои от най-важните  моменти от живота си,  както и ежедневните разговори с приятели и участието в час.

**За тийнейджърите, които са изправени пред промени в живота заради епидемията и които се чувстват тревожни, изолирани и разочаровани, имаме следното послание: Не сте сами!**

Това, което можете да направите, за да се грижите за себе си и за психичното си здраве.

**1. Признайте, че тревожността ви е напълно нормална**

Ако затварянето на училище и тревожните заглавия ви карат да се чувствате притеснени, не сте единственият. Всъщност нормално е да се чувствате така. „Психолозите отдавна признават, че тревожността е нормална и здравословна функция, която ни предупреждава за заплахи и ни помага да предприемем мерки за защита“.

**"Безпокойството ще ви помогне да вземете решенията, които трябва да вземете в момента – да не прекарвате време с други хора или в големи групи, да миете ръцете си и да не докосвате лицето си."**

Тези чувства помагат да предпазите не само себе си, но и останалите. Това показва също „как се грижим за членовете на нашата общност, че мислим и за хората около нас."

Докато тревогата около COVID-19 е напълно разбираема, уверете се, че използвате „надеждни източници като сайтовете на УНИЦЕФ и Световната здравна организация, за да се информирате или да проверите каквато и да е информация, която сте получили по по-малко надеждни канали“.

Ако се притеснявате, че имате симптоми, е важно да говорите с родителите си за това. **„Имайте предвид, че болестта, причинена от COVID-19, като цяло е лека, особено за деца и млади хора“**.

Също така е важно да запомните, че много от симптомите на COVID-19 могат да бъдат лекувани. Психолози препоръчват да споделите с родителите си или доверен възрастен, ако не се чувствате добре или ако сте притеснени заради вируса, така че да могат да ви помогнат.

И не забравяйте: „Има много ефективни правила, които можем да спазваме, за да предпазим себе си и другите и да се чувстваме по-добре – често да мием ръцете си, да не докосваме лицата си и да спазваме социална дистанция.“

**2.Намерете начини да се разсейвате с приятни занимания**

„Психолозите знаят, че когато сме в хронично трудни условия, е много полезно да разделим проблема на две категории: неща, на които мога да повлияя, и обстоятелства, за които не мога да направя нищо“.

В момента има много неща, които попадат във втората категория, и това е нормално, но разсейването с приятни занимания ни помага да се справим с това.

**3. Намерете нови начини да общувате с приятелите си**

Ако искате да прекарате време с приятели, докато спазвате социална дистанция, социалните мрежи са чудесен начин да останете свързани. Бъдете креативни: Присъединете се към Tik-Tok предизвикателство като #safehands.

 „**Но не е добра идея да имате неограничен достъп до екрани и/или социални мрежи.** Това не е здравословно, не е разумно и може да засили тревожността ви ", предупреждавт психолозите, като препоръчват да разработите график на времето пред екрана заедно с родителите си.

**4. Съсредоточете се върху себе си**

Искали ли сте някога да научите как да направите нещо ново, да започнете нова книга или да свирите на музикален инструмент? Сега е моментът да го направите.

**Да се фокусирате върху себе си и да откриете как да използвате вашето новооткрито време**е продуктивен начин да се грижите за психичното си здраве.

**5. Изпитайте чувствата си**

Пропускането на събития с приятели, хобита или спортни мачове е невероятно разочароващо. „Това са големи загуби. Тийнейджърите наистина са разстроени и с право“, казва д-р Дамур. Кой е най-добрият начин да се справите с това разочарование? Позволете си да го почувствате.

„***Когато изпитваме болезнено чувство, единственият изход е да го преживеем. Не се притеснявайте да бъдете тъжни – ако можете да си позволите да бъдете тъжни, ще започнете да се чувствате по-добре по-бързо.***

Осъзнаването на чувствата изглежда различно за всеки.

„Някои деца ще се занимават с изкуство, някои ще искат да говорят с приятелите си и да използват споделената си тъга като начин да се почувстват свързани във време, когато не могат да бъдат заедно лично, а някои деца ще опитат да намерят начини да дарят храна за хранителните банки“, споделя д-р Дамур.

Важното е да правите това, което ви се струва правилно.

**6. Бъдете мили към себе си и към другите**

И не забравяйте: сега, повече от всякога, трябва да се замисляме какво споделяме или казваме, което може да нарани останалите.

д-р Лиза Дамур, психолог

https://www.unicef.org/bulgaria/