

Памятка «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.

2. 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.

3. 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.

4. 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 с ними дела;
- старайтесь найти в каждом человеке положительные черты и опирайтесь на эти качества в отношениях с ним.

5. Мы люди, а не боги.

Каждый из нас должен усвоить следующее:

- нельзя быть совершенством во всем;
- каждый из нас в чём-то силен, 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.

6. 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 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?

Вот ещё несколько советов о том, как заботиться о своём 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 пьёте достаточно воды.
- 4) Попробуй немного потренироваться: на YouTube есть множество бесплатных видеороликов с тренировочными программами.
- 5) Убедитесь, что вы высыпаетесь. Сон действительно важен для нашего психического и физического здоровья.
- 6) Найдите 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. (Например, педагоги-психологи МК ПГУ: <https://vk.com/mkpgy>)