**Советы психолога подростку: снижение стресса, контроль тревоги,** **сохранение продуктивности в текущих делах**

Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они

сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и

привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги.

Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том,

чтобы сосредоточиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно

или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы

сделать.

Заниматься доступными делами (домашними, учебными) в такой необычной ситуации, как сегодня, может показаться ненужным («непонятно, что нас ждет, все может измениться»), странным («следить за новостями

важнее, чем читать литературу»), невозможным («в таком напряжении я все

равно не смогу сосредоточиться»). В то время как следить за новостями

кажется важным («нужно быть в курсе») и успокаивающим.

Однако на самом деле информационный поток увеличивает напряжение, а

сосредоточение на привычных делах — снижает его, да еще и позволяет не

накапливать дела на будущее.

Поэтому можно воспользоваться следующими рекомендациями:

• Не отслеживать постоянно сообщения в медиа; ограничивать время,

посвященное коронавирусу (10—30 минут в определенное время дня);

переключаться на другие дела и заботы.

• Оценивать свои тревожные мысли на предмет их полезности и

продуктивности; разделять, что вы можете сделать конструктивно, а что

является пустой тратой времени и сил. Вы можете контролировать

некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытье рук,

питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные

места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять

свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных

негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой

сил с повышением уровня стресса.

• Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте

себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим

чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по

намеченному заранее графику.