РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ,

ИСПЫТЫВАЮЩИХ БЕСПОКОЙСТВО ИЗ – ЗА КОРОНАВИРУСА.

ЗА ПОСЛЕДНИЕ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ЖИЗНЬ СИЛЬНО ИЗМЕНИЛАСЬ. В ШКОЛАХ ВВОДЯТ УДАЛЁННУЮ ФОРМУ ОБУЧЕНИЯ, РОДИТЕЛИ РАБОТАЮТ ИЗ ДОМА, НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ УВИДЕТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ. В ЭТОЙ СИТУАЦИИ ВАЖНО ПОПРОБОВАТЬ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ВОЗМОЖНОСТЯХ, КОТОРЫЕ У ТЕБЯ ПОЯВИЛИСЬ, ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ДУМАТЬ О ЛИШЕНИЯХ. ИМЕННО ТАКОЙ ПОДХОД ПОМОЖЕТ ЛЕГЧЕ ПЕРЕЖИТЬ ЭТО НЕПРОСТОЕ ВРЕМЯ.

НИЖЕ МЫ СОБРАЛИ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НЕ УПАСТЬ ДУХОМ И НЕ ПОДДАТЬСЯ ТРЕВОГЕ, И, В ТО ЖЕ ВРЕМЯ, ОТНЕСТИСЬ К СИТУАЦИИ СЕРЬЁЗНО.

1. КОРОНАВИРУСОМ ЗАРАЗИТЬСЯ МОЖЕТ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК, В ТОМ ЧИСЛЕ И РЕБЕНОК. ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ В ВОЗРАСТЕ ОТ 0 ДО 19 ЛЕТ НИЗКАЯ. ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ПОЧТИ НЕ БОЛЕЮТ КОРОНАВИРУСОМ ИЛИ ПЕРЕНОСЯТ ЕГО В ЛЕГКОЙ ФОРМЕ, НО МОГУТСПОСОБСТВОВАТЬ ЕГО РАСПРОСТРАНЕНИЮ.
2. ЕСТЬ ПРОЦЕДУРЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ. ЭТО ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ, НО ИМЕННО ОНИ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ: 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!
3. СПАТЬ НЕ МЕНЕЕ 7,5 ЧАСОВ, ХОРОШО ПИТАТЬСЯ, ДЕЛАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ЗАРЯДКУ - ВСЁ ЭТО ПОМОЖЕТ ПОДДЕРЖАТЬ И УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ.
4. ОЧЕНЬ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ. ДА, ПРИХОДИТСЯ СИДЕТЬ ДОМА, НЕ ХОДИТЬ В ШКОЛУ, НЕ ВСТРЕЧАТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ. СКУЧНО…, НО… ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ТЫ ПОНИМАЛ - СЕЙЧАС НЕ НАСТУПАЕТ АПОКАЛИПСИС, КАКИМ МЫ ЕГО ЗНАЕМ ИЗ ФИЛЬМОВ ПРО ЗОМБИ. НАОБОРОТ, НАМ НЕЛЬЗЯ НЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАРАЖЕНИЕ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ЛЮДЕЙ.
5. НЕ НУЖНО ПЫТЫТЬСЯ УЗНАТЬ О ВИРУСЕ ИЗ ВСЕХ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ ПОДРЯД. НЕ ВСЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ ГОВОРЯТ ПРАВДУ. ОСТАНОВИ СВОЙ ВЫБОР НА ОДНОМ - ДВУХ ИНФОПОРТАЛАХ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЮТ ТВОИ РОДИТЕЛИ. ПОГОВОРИ С РОДИТЕЛЯМИ.
6. ПОГОВОРИ С РОДИТЕЛЯМИ. ВСПОМНИ, КОГДА У ВАС ПОСЛЕДНИЙ РАЗ БЫЛА ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОСТО ПООБЩАТЬСЯ. ЭТО ЗНАЧИТЕЛЬНО ДОБАВИТ УВЕРЕННОСТИ И СПОКОЙСТВИЯ И ТЕБЕ, И ТВОИМ РОДИТЕЛЯМ.
7. ОДНО ИЗ ЛУЧШИХ ЛЕКАРСТВ ОТ ТРЕВОГИ – ЮМОР. ТЫ УЖЕ ЗАМЕТИЛ, ЧТО В СОЦСЕТЯХ СТАЛИ ПОЯВЛЯТЬСЯ ВИДЕО И ПЕСНИ О ТОМ, КАК ЛЮДИ ПЕРЕЖИВАЮТ СИТУАЦИЮ С САМОИЗОЛЯЦИЕЙ. ПОФАНТАЗИРУЙ, МОЖЕТ И У ТЕБЯ ПОЛУЧИТСЯ ЧТО-ТО СМЕШНОЕ.
8. ЕСЛИ ЖЕ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ НЕ ПОКИДАЮТ ТЕБЯ, ПОСТАРАЙСЯ НАЙТИ СЕБЕ ИНТЕРЕСНОЕ ЗАНЯТИЕ! НЕ НУЖНО ДУМАТЬ О КАЖДОЙ ТРЕВОЖНОЙ МЫСЛИ. ПРЕДСТАВЬ ИХ КАК ПРОПЛЫВАЮЩИЕ МИМО ОБЛАКА И ПОПРОБУЙ СОСТРЕДОТОЧИТЬСЯ НА СВОИХ ДЕЛАХ, БОЛЕЕ ПРИЯТНЫХ И ВАЖНЫХ.
9. СУЩЕСТВУЕТ ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ – 8-800-2000-122

*КТО МОЖЕТ ПОЗВОНИТЬ*? ЛЮБОЙ РЕБЁНОК И ПОДРОСТОК, СТОЛКНУВШИЙСЯ С ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМОЙ.

*ЗВОНОК ПЛАТНЫЙ?*  НЕТ, ЗВОНОК ЛЮБОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ С ЛЮБОГО ТЕЛЕФОНА ЛЮБОГО ОПЕРАТОРА И С ЛЮБЫМ ТАРИФОМ БЕСПЛАТНЫЙ.

*МОГУТ ЛИ МЕНЯ ВЫЧИСЛИТЬ? УЗНАЕТ ЛИ КТО-ТО О МОЁМ ЗВОНКЕ?* АНОНИМНОСТЬ И КОНФИДЕЦИАЛЬНОСТЬ – ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ.

С *КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ЧАЩЕ ВСЕГО ОБРАЩАЮТСЯ?*  ПРОБЛЕМЫ СО СВЕРСТНИКАМИ, ПРОБЛЕМЫ С РОДИТЕЛЯМИ, ПРОБЛЕМЫ В ШКОЛЕ, ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ И НАСТРОЕНИЯ.

У ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ ЕСТЬ СВОЙ САЙТ – [*WWW.TELEFON-DOVERIA.RU*](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)