

Психічний стан підлітків під час карантину: як впоратися з кризою



Підлітковий вік – один із найскладніших періодів як в житті дитини, так і батьків та всього оточення. Саме цей час вважається становленням дитини як особистості і саме в цей час доволі часто настає криза в розвитку. Підлітки мають велику потребу в самоствердженні, самостійному й рівноправному спілкуванні з ровесниками та старшими. І саме в період різних криз, трагедій, епідемій проблеми підліткового розвитку загострюються як ніколи.

Глобальна **пандемія коронавірусної інфекції Covid-19**, яка сколихнула весь світ, додає ще **більше складності в звичайне життя підлітків**. Адже коли як не у весняний період всі підлітки починають активно спілкуватись з друзями, гуляти та проводити якомога більше часу на природі. Та у зв'язку із введенням карантину, закриттям шкіл, скасуванням різних заходів підлітки пропускають всі як щоденні, повсякденні, так і деякі важливі моменти своєї молодості.

Усі підлітки, так само як і дорослі люди, **відчують тривогу, страх, самотність та зневіру** через спалах коронавірусу у світі. Та знайте, що ви не самотні! У вас є батьки, рідні, друзі, які хоч і на відстані, та завжди підтримають у скрутну хвилину.

Ми зібрали дані найвідоміших психологів та сформуvalи поради для підлітків, **як впоратись із панікою та вберегти свій психічний стан**.

Перше правило. Відчувати тривогу – це нормально!

Давайте зізнаємось, що закриття шкіл це не така вже й паніка для дітей, а навпаки радість, щоправда до певної пори. Діти задоволені, що можуть відпочити дома, виспатись досхочу, та це не надовго. Вже через кілька днів особливо підлітки, які так потребують спілкування, почнуть жалітися, що їм набриднув карантин, що їм набридло читати тривожні новини (а вони без цього не можуть), будуть випрошувати у батьків дозволу вийти погуляти, адже їм «так погано».

Та давайте зізнаємось, що всі люди навколо відчують теж саме і всім також погано й тривожно. Проте вчені вже давно визначили, що тривога – це нормальна функція здорової людини, яка попереджає нас про загрози і, в свою чергу, допомагає нам вживати заходів для захисту себе та своїх рідних. Саме відчуття тривоги допомагає нам прийняти рішення, які актуальні в даний момент. Наприклад, мити руки, не торкатись обличчя, не контактувати з великими групами людей. І саме такі поради, які ми чуємо та вживаємо завдяки нашій тривозі, допомагають як нам, так і людям навколо нас.

Перше правило. Не впадайте в паніку!

Для того, аби ваша тривога не зростала та не перетворювалась в паніку, переконайтесь, що ви отримуєте інформацію з надійних джерел (сайтів Всесвітньої організації охорони здоров'я, Міністерства охорони здоров'я, Центру громадського здоров'я). Пам'ятайте, що ознайомлений – значить озброєний. Якщо ви будете читати інформацію із перевірених джерел, то й ваша тривожність буде зменшуватися.

Якщо ж у вас виникає тривога стосовно вашого поганого самопочуття, перш за все розповідайте батькам. Ваші батьки приймуть рішення як правильно вчинити та зможуть звернутися до вашого сімейного лікаря.

Друге правило. Знайдіть собі цікаве захоплення!

Всі знають, що найкращий спосіб відволіктись від поганих думок чи підняти собі настрій – зайнятись улюбленою справою. Якщо вам уже набридли всі справи, спробуйте зробити те, чого раніше не робили. Для підлітків, категорії, яка розвивається найшвидше, є дуже багато варіантів провести час з користю: почитати улюблену книжку, переглянути новенький фільм чи серіал, пограти в онлайн гру разом з друзями, пограти в настільні ігри разом усією сім'єю, згадати старе хобі, яким захоплювались в дитинстві чи буквально рік тому, навчитись готувати, чим потішите і себе, і свою сім'ю. Цей список можна продовжувати дуже довго, адже насправді знайти нове заняття можна завжди і соціальні мережі нам допоможуть в цьому. Як результат такого проведення часу, ви отримаєте задоволення, відчуєте полегшення та повернете свій нормальний емоційний стан.

Третє правило. Зв'язок із друзями та навколишнім світом!

І саме тут соціальні мережі важливі як ніколи. Комунікація, зворотній зв'язок – одна із складових життя підлітків, і відмовляти їм в цьому категорично не можна, потрібно просто шукати альтернативу. Підтримуйте чати із своїми друзями, діліться новинками та створюйте свої власні челенджі. І пам'ятайте, що ваша креативність – це і є ваша сила.

Четверте правило. Відчувайте та діліться своїми емоціями.

Доволі часто ви мабуть чуєте фразу «Не дуйся, бо тріснеш», у відповідь ми заперечуємо та сердимось ще більше. А ви знаєте, що наш організм – це цілісна система, і коли ми тримаємо всі емоції в собі це однозначно негативно відображається як на нашому емоційному, психічному стані, так і впливає на роботу деяких органів. Тож не варто тримати все в собі!

Зрозуміло, що неможливість зустрічатись з друзями, проводити час як раніше викликає у вас розчарування. Але ви завжди можете поспілкуватись із своїми батьками, своїми друзями по телефону чи відеозв'язку. І дозвольте своїм почуттям вийти назовні, неважливо, чи це позитивні, чи негативні емоції – вони завжди можуть бути висловленими та почутими. Будьте відкритими та щирими! Адже недарма кажуть, виговоришся і одразу стане краще.

П'яте правило. Будьте щирими та позитивними!

Як би банально ця фраза не звучала, але дійсно наше самопочуття – це наші емоції, і чим більше позитивних в нас емоцій, тим краще ми і відчуваємось. Навіть дослідники з'ясували, що люди, які позитивно сприймають світ, мають тенденцію до нижчого тиску, менше схильні до розвитку серцевих захворювань, краще контролюють вагу та мають кращий вигляд. А ще, проявляйте свої почуття за допомогою дотиків, так, саме дотиків. Доведено, що звичайний дотик допоможе пом'якшити наслідки соціальної ізоляції та покращити настрій. Але не біжіть обійматися зі всіма пересічними, в складний період буде достатньо обмінятися обіймами із своїми найдорожчими людьми!

Тож пам'ятайте, що складний період – це не трагедія. Саме в такі періоди у вас є можливість стати ближчими із своїми рідними й друзями, зробити те, чого раніше не робили, а головне – обдумати своє життя та спробувати бути дійсно щасливою людиною!