



# СОВЕТЫ ПО СНИЖЕНИЮ СТРЕССА У ПОДРОСТКОВ

## КОНТРОЛЬ ТРЕВОГИ И СОХРАНЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

### СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ ДОЗИРОВАННО

Ограничивайте время, проведенное за чтением новостей: информационный поток усиливает напряжение. Используйте проверенные источники.

### СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛАХ

Уделите внимание привычным делам. Это снижает напряжение и позволяет не накапливать дела на будущее.

### НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОИМИ МЫСЛЯМИ

Оценивайте тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности: разделяйте то, что вы можете исправить, и то, на что вы не можете повлиять.

### ОБЩАЙТЕСЬ С ДРУЗЬЯМИ

Не ограничивайте себя в общении. Длительное отсутствие коммуникации с социумом негативно сказывается на психическом здоровье людей. Современные технологии позволяют поддерживать связь с людьми не выходя из дома.

### СТАРАЙТЕСЬ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ

Тревожиться – это нормально. Главное, не погружаться в тревогу глубоко. Проживайте это чувство, но не фиксируйте на нем свое внимание. Попробуйте отвлечься на интересные вам занятия, например на онлайн-курсы, чтение книг, хобби.

### ДЕЛИТЕСЬ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

Поговорите с друзьями или родными на темы, которые вас волнуют. Если есть возможность, обратитесь к психологу – многие проводят консультации по Skype.

