МБОУ СОШ с.Аглоби Социолог  
Гусейнова Г.Ф.

Советы 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.