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.