

Як підлітки можуть захистити свій психічний стан під час коронавірусу (COVID-19)?

6 стратегій для підлітків, які стикаються з новою (тимчасовою) нормою життя.

Усі підлітки, які стикаються з життєвими змінами через спалах коронавірусу, які відчують тривогу, ізольованість і розчарування, знайте: ви не самотні.

Експертка з підліткової психології, авторка бестселерів та оглядачка щомісячного журналу New York Times, докторка Ліза Дамур, говорить про те, що підлітки можуть зробити, щоб попіклуватися про себе і захистити свою психіку.

1. Визнайте, що тривожитися – абсолютно нормально.

Можливо, закриття коледжу та тривожні заголовки новин викликають у вас тривогу, але інші люди почуваються так само. Насправді, відчувати тривогу в такій ситуації – це абсолютно природно. «Психологи давно визнали, що тривога – це нормальна та здорова функція, яка попереджає нас про загрози та допомагає нам вживати заходів для захисту себе. Ці відчуття допомагають убезпечити не лише вас, але й інших. Це також про те, як ми дбаємо про інших людей з нашої громади. Ми думаємо і про людей навколо нас».

Пам'ятайте: «Є багато ефективних речей, які ми можемо зробити, щоб уберегти себе та інших людей і відчути, що ми краще контролюємо своє життя: часто мити руки, не чіпати обличчя руками та підтримувати дистанцію з іншими людьми».

2. Подумайте над тим, що може вас відволікти.

«Психологи знають, що коли ми постійно перебуваємо в стресі або складних умовах, дуже корисно розділити проблему на дві складові: речі, з якими я можу щось зробити, та ті, з якими я нічого не можу робити». Зараз дуже багато речей входять до другої категорії, і це нормально, але одна річ, яка може допомогти нам впоратися з цим – думати про інші заняття, які можуть нас

відволікти. Це дозволить відчувати полегшення та збалансувати свій емоційний стан.

3. Знайдіть нові способи підтримувати зв'язок з друзями.

Якщо ви хочете проводити час з друзями, коли ви підтримуєте дистанцію з іншими людьми, прекрасним способом зробити це є соціальні медіа.

4. Зосередьтеся на собі. Ви хотіли навчитися робити щось нове, почати читати нову книгу чи навчитись грати на музичному інструменті? Зараз саме час зробити це. Зосередження уваги на собі та пошук способів провести час, який у вас з'явився – це продуктивний спосіб піклуватися про ваш психічний стан.

5. Проживайте свої емоції. Неможливість зустрічатися з друзями, займатися своїми хобі чи ходити на спортивні заходи неймовірно розчаровує. Який найкращий спосіб впоратися з цим розчаруванням? Дозвольте собі відчувати цю емоцію. «Якщо виникає відчуття болю, єдиний вихід – це просто прожити це. Дозвольте собі відчувати сум. Якщо ви це зможете, ви почнете почуватися краще набагато швидше». Важливо, щоб ви робили те, що вам здається правильним.

6. Будьте добрими до себе та інших. Деякі підлітки стикаються із булінгом та знущаннями через коронавірус. «Найкращий спосіб подолати будь-який вид булінгу – залучити свідків», – каже докторка Дамур, – «Не слід очікувати, що діти та підлітки, які страждають від булінгу, самі почнуть протидіяти агресорам. Скоріше, ми маємо заохочувати їх звертатися до друзів чи дорослих за допомогою та підтримкою». Якщо ви стаєте свідком булінгу над вашим другом чи подругою, зверніться до них і спробуйте запропонувати підтримку. Якщо нічого не робити, людина буде відчувати, що всі проти неї або всім байдуже до її проблеми. Ваші слова підтримки можуть змінити ситуацію.

І пам'ятайте: зараз нам, як ніколи, потрібно думати про те, що ми говоримо – зокрема, чи може це зашкодити іншим.