

# *Поради для підлітків, як впоратись із панікою та вберегти свій психічний стан*

## **1. Відчувати тривогу – це нормально!**

*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.*

*Якщо ж у вас виникає тривога стосовно вашого поганого самопочуття, перш за все розповідайте батькам.*



## 2. Знайдіть собі цікаве захоплення!



*Найкращий спосіб відволіктись від поганих думок чи підняти собі настрій - зайнятись улюбленою справою. Спробуйте зробити те, чого раніше не робили.*

## 3. Зв'язок із друзями та навколишнім світом!

*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.*

*Ваша креативність - це і є ваша сила*



#### 4. Відчувайте та діліться своїми емоціями.



*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. 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.*

#### 5. Будьте щирими та позитивними!

*Наше самопочуття – це наші емоції, і чим більше позитивних в нас емоцій, тим краще ми і відчуваємось.*

*Складний період – це не трагедія. Саме в такі періоди у вас є можливість стати ближчими із своїми рідними й друзями.*

