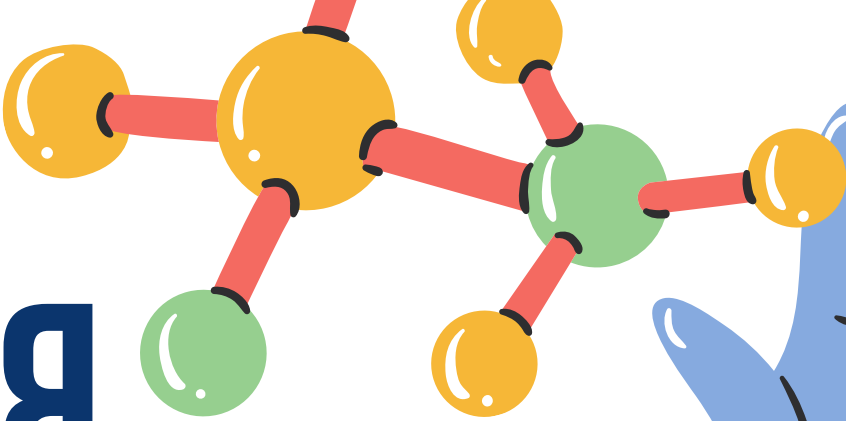
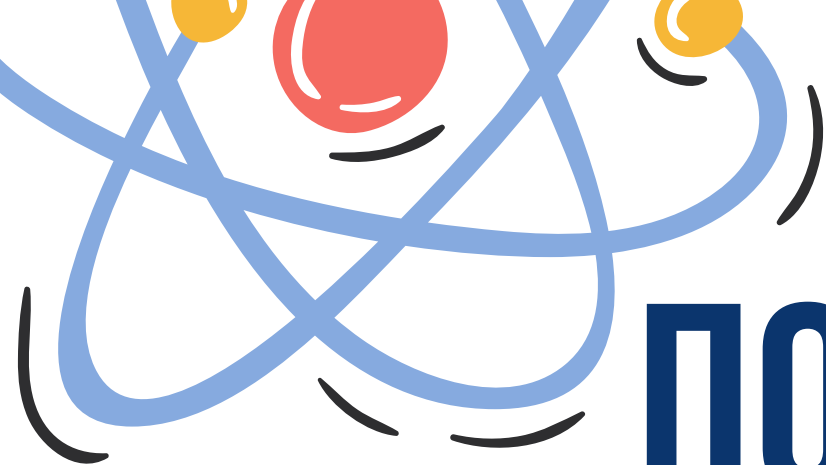




ПОДХОДЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД КАРАНТИНА

#StaySafe



TEENERGIZER!



ПРИНЯТЬ, ЧТО ЭТО НАДОЛГО

**СТОИТ ПРИНЯТЬ, ЧТО ЭТО НАДОЛГО.
ЭТО ПОЗВОЛИТ ВАМ СНЯТЬ ЧАСТЬ СТРЕССА
И НЕ РАССТРАИВАТЬСЯ ЛИШНИЙ РАЗ.**



СОЗДАТЬ РИТУАЛЫ

**ДЛЯ НАШЕГО УМА ОЧЕНЬ ВАЖЕН ФУНДАМЕНТ,
ТО, НА ЧЕМ ВСЕ БАЗИРУЕТСЯ,
А ПРИВЫЧКИ И РИТУАЛЫ — ЗНАЧИМАЯ ЧАСТЬ ЭТОГО
ФУНДАМЕНТА.**



НЕ «ПРОРЫВАТЬСЯ» И НЕ «ДЕРЖАТЬСЯ» ВСЕ ВРЕМЯ

**ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ БУДЕТЕ ЧЕРЕЗ СИЛУ УДЕРЖИВАТЬСЯ —
ТЕМ ВЫШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОЛУЧИТЬ ПРОБЛЕМЫ С
ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ ВПОСЛЕДСТВИИ.**

ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ СЛАБОСТИ.

НЕ ВСЕ ДОЛЖНО ИМЕТЬ СМЫСЛ

**МЫ ПРИВЫКЛИ ВСЕ ВРЕМЯ КУДА-ТО БЕЖАТЬ, ДВИГАТЬСЯ К
СВОИМ ЦЕЛЯМ, НО ИНОГДА СТОИТ ПРОСТО ЗАНЯТЬСЯ
ЕРУНДОЙ.**



НЕ ПЛАНИРУЙТЕ ДАЛЕКО ВПЕРЕД

НЕ ПЛАНИРУЙТЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НА 3 НЕДЕЛИ.
ЕСЛИ ДЛЯ ВАС ВАЖЕН РЕЗУЛЬТАТ, САМОЕ ВРЕМЯ НАЧАТЬ
ЦЕНИТЬ ПРОЦЕСС.





ПОДВОДИТЕ ИТОГИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

НАЧНИТЕ ПОДВОДИТЬ ИТОГИ ДНЯ.
ПУСТЬ ОНИ БУДУТ О ТОМ, «ЧТО Я ДЕЛАЛ, ЧЕМУ НАУЧИЛСЯ,
КОГО ПОДДЕРЖАЛ, С КЕМ ПООБЩАЛСЯ».



СОСТАВЬТЕ СПИСОК ВОЗМОЖНЫХ АКТИВНОСТЕЙ

ЭТО ПОЗВОЛИТ ВАМ ПЕРЕНАПРАВИТЬ ЭНЕРГИЮ ИЗ
САМОРАЗРУШЕНИЯ В КОНСТРУКТИВНОЕ РУСЛО.



БЕРЕГИТЕ СВОЕ ТЕЛО

**СДЕЛАЙТЕ ГЛУБОКИЙ ВДОХ, ПОТЯНИТЕСЬ ИЛИ
ПОМЕДИТИРУЙТЕ.**

**В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ ЭТИ СОВЕТЫ СТАНОВЯТСЯ
В НЕСКОЛЬКО РАЗ АКТУАЛЬНЕЕ.**



ОБЩАЙТЕСЬ С БЛИЗКИМИ

ПОЗВОНТЕ СВОИМ ДРУЗЬЯМ И РОДСТВЕННИКАМ,
ОБСУДИТЕ ДРУГИЕ ЛИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИЛИ НОВЫЙ
СЕРИАЛ.

НЕ ЗРЯ СЕЙЧАС ПОЧТИ СО ВСЕМИ ЕСТЬ ВИДЕОСВЯЗЬ.



ВЕРЬТЕ В НАУКУ

**МИР НИКОГДА НЕ БЫЛ ТАК ХОРОШО
ПОДГОТОВЛЕН К ПАНДЕМИИ, КАК
СЕГОДНЯ.**

НЕ ПАНИКУЙ – ЛОВИ МОМЕНТ!

МИР НЕ БУДЕТ ПРЕЖНИМ, ТАК ЧТО У НАС ЕСТЬ
ШАНС СОЗДАТЬ СВОЮ НОВУЮ ПРЕКРАСНУЮ
РЕАЛЬНОСТЬ.

TEENERGIZER.ORG
@TEENERGIZER

