

Психологи Детского телефона доверия **8 800 2000 122** подготовили чек-лист, который поможет провести экспресс-анализ вашего образа жизни во время самоизоляции



Фото zdorovieinfo.ru

Тинейджеры, сидящие в изоляции, признаются психологам, что из-за неопределённости и невозможности выходить на улицу у них развивается апатия и попустительское отношение к себе — кто-то переодает и уже не влезает в любимые джинсы, кто-то с головой уходит в мир сериалов или компьютерных игр, кто-то бесцельно пролистывает соцсети все свое свободное время, не утруждая себя даже базовыми гигиеническими процедурами.

Все это выглядит не очень хорошо и может привести к неприятным последствиям. Очень важно услышать первые звоночки и принять меры, чтобы легкая (и вполне объяснимая в текущей ситуации) апатия не перешла в устойчивую депрессию.

Психологи **Детского телефона доверия 8 800 2000 122** подготовили чек-лист, который поможет провести экспресс-анализ вашего образа жизни во время самоизоляции. Подумайте, насколько это про вас, посчитайте совпадения и узнайте результат.

Итак, проверяем себя (отвечаем на вопросы «да» или «нет», ответы выписываем на листок бумаги):

1. Вы все чаще пропускаете ритуалы по уходу за собой (душ, чистка зубов, расчесывание волос, смена одежды и т.д.);
2. Если раньше вам доставляло удовольствие следить за своим внешним видом, например, ухаживать за лицом, рисовать бровки, делать всевозможные прически или делать зарядку и анализировать шагомеры, то сейчас вам лень этим заниматься;
3. Вы постоянно что-то едите и перекусываете, даже когда не чувствуете голода. И чаще всего это не фрукты, а то самое вредное! Или, наоборот, аппетит пропал совсем!
4. В вашей комнате царит хаос, хотя времени на уборку хоть отбавляй;
5. При дистанционном обучении продуктивность резко упала, вы не можете сосредоточиться, откладываете задания на последний момент;
6. Вы поздно ложитесь и поздно встаете или у вас нет режима вовсе;
7. Все свободное от уроков время вы проводите в социальных сетях, смотрите сериалы, играете в компьютерные игры, от чего уже болят глаза и периодически раскалывается голова;
8. Если раньше вы активно занимались спортом даже дома, то сейчас забросили физическую активность и все время лежите на диване и не знаете, куда ушел очередной день;

9. Вы постоянно серфите в Интернете без цели, кликая все подряд, даже те паблики и профили, на которые раньше и не обратили бы внимания;
10. Вы быстро теряете интерес к новым занятиям и снова уходите к более простым и пассивным источникам удовольствия — Интернету и телевизору;
11. Вы постоянно чувствуете сонливость и бессилие, хотя особо не перетруждаетесь;
12. Вы стали более раздражительны, иногда срываетесь на близких без повода;
13. Вы постоянно проверяете новости, читаете сообщения на тревожащие вас темы и чувствуете, как это нервирует и напрягает вас;
14. Иногда вы чувствуете, будто «зависли», испытываете тревогу и необъяснимое волнение.

Подведем итоги:

1. **3 — 6 признаков** — в целом, у вас все в порядке. Проанализируйте пункты, которые вы у себя отметили, и разберитесь в причинах их возникновения. Это могут быть первые звоночки надвигающейся апатии, не дайте ей случиться. Необходимо совершить небольшое усилие над собой, возможно, нужен какой-то дополнительный стимул, вдохновляющий пример или приятная компания в режиме онлайн, и все вернется на свои места.
2. **7-11 признаков** — следует всерьез задуматься о том, что с вами происходит, и предпринять усилия, чтобы постепенно вернуться к прежнему ритму жизни, иначе вы рискуете не заметить первые признаки серьезных психологических проблем. Практикуйте искусство маленьких шагов: меняйте вредные привычки, начиная с двух-трех. Первыми пусть будут те, где больше всего негатива. Рекомендуем начать со стабилизации режима дня и сокращения времени в интернете. Холодный душ и фруктовый заряд помогут настроиться на правильный курс.
1. **Более 12 признаков** — вы серьезно себя запустили. Вам нужно признать существование проблемы и наметить план ее решения. Если сомневаетесь, что вам хватит упорства и ресурсов, чтобы самостоятельно справиться с этим состоянием, то обязательно обратитесь к родителям и психологу за помощью. Анонимно и бесплатно это можно сделать, позвонив в службу **Детского телефона доверия 8-800-2000-122**, и вам помогут составить план самопомощи для выхода из кризиса.
Разрушительные привычки в поведении, неразборчивость в еде и информации могут только усилить и без того непростое эмоциональное состояние. О том, как помочь себе и продуктивно провести время во время карантина, вы можете прочитать в нашей статье.
Постарайтесь отнестись к себе с особой любовью и вниманием в эти дни, ведь психологическое и физическое здоровье не купишь в аптеке. Оно во многом зависит от маленьких ежедневных ритуалов заботы о себе, своем теле, питании, одежде и месте, где мы живем.

Телефон доверия есть в социальных сетях