

COVID-19 (коронавирус)

Советы по помощи детям во время карантина

Люди справляются со стрессом по-разному, и дети и подростки могут реагировать на него более интенсивно, чем другие. Особенно важно помочь вашему ребенку научиться справляться со стрессом, учитывая недавнюю вспышку коронавирусной болезни 2019 года, или COVID-19.

Важно, чтобы родители узнали, когда их дети могут испытывать стресс. Признаки могут включать в себя:

- Изменения в еде или сне
- Употребление алкоголя, табака или других наркотиков
- Назойливость, замкнутость или тревожность
- Проблемы с вниманием или концентрацией
- Головные боли или другие боли без явных причин
- Потеря интереса к школе или мероприятиям, которыми они интересовались
- Проявления давно исчезнувших проблем, например ночного недержания мочи
- Плаксивость или раздражительность, а также плохое поведения, например вспышки гнева

Если вы и ваша семья находитесь на карантине, будь то самоизоляция или иная форма карантина, ниже даны несколько советов, которые помогут поддержать своих детей в течение этого времени.

1. **Делитесь информацией.** Поговорите со своими детьми о COVID-19 и объясните ситуацию понятными для них словами. Слушайте и отвечайте на любые вопросы, которые у них могут возникнуть.
2. **Помогите им чувствовать себя в безопасности.** Обнадежьте их, что они в безопасности. Примите их чувства: чувствовать себя расстроенным — нормально. Вы также можете рассказать им, как вы справляетесь со стрессом, чтобы помочь им учиться у вас.
3. **Установите границы.** Ограничьте доступ к новостям. Это включает в себя социальные сети. Убедитесь, что ваши дети знают, что они могут задавать вопросы в любое время.
4. **Придерживайтесь регулярного графика.** Если школы закрыты, составьте регулярный график обучения и обязательно включите в него развлечения.
5. **Показывайте пример.** Покажите своим детям, как оставаться здоровым во время карантина. Поддерживайте здоровые привычки в еде, достаточно отдыхайте и занимайтесь физической активностью.
6. **Оставайтесь на связи.** Решите, как вы будете общаться с друзьями и родными с помощью доступных методов: СМС, телефонных звонков, по Интернету или даже через письма по почте.

Если вы обеспокоены тем, как стресс может повлиять на вашего ребенка, проконсультируйтесь с врачом вашего ребенка.

Источники:

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайшее отделение экстренной медицинской помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Данная программа и ее компоненты могут быть доступны не во всех регионах; могут применяться исключения страхового покрытия.