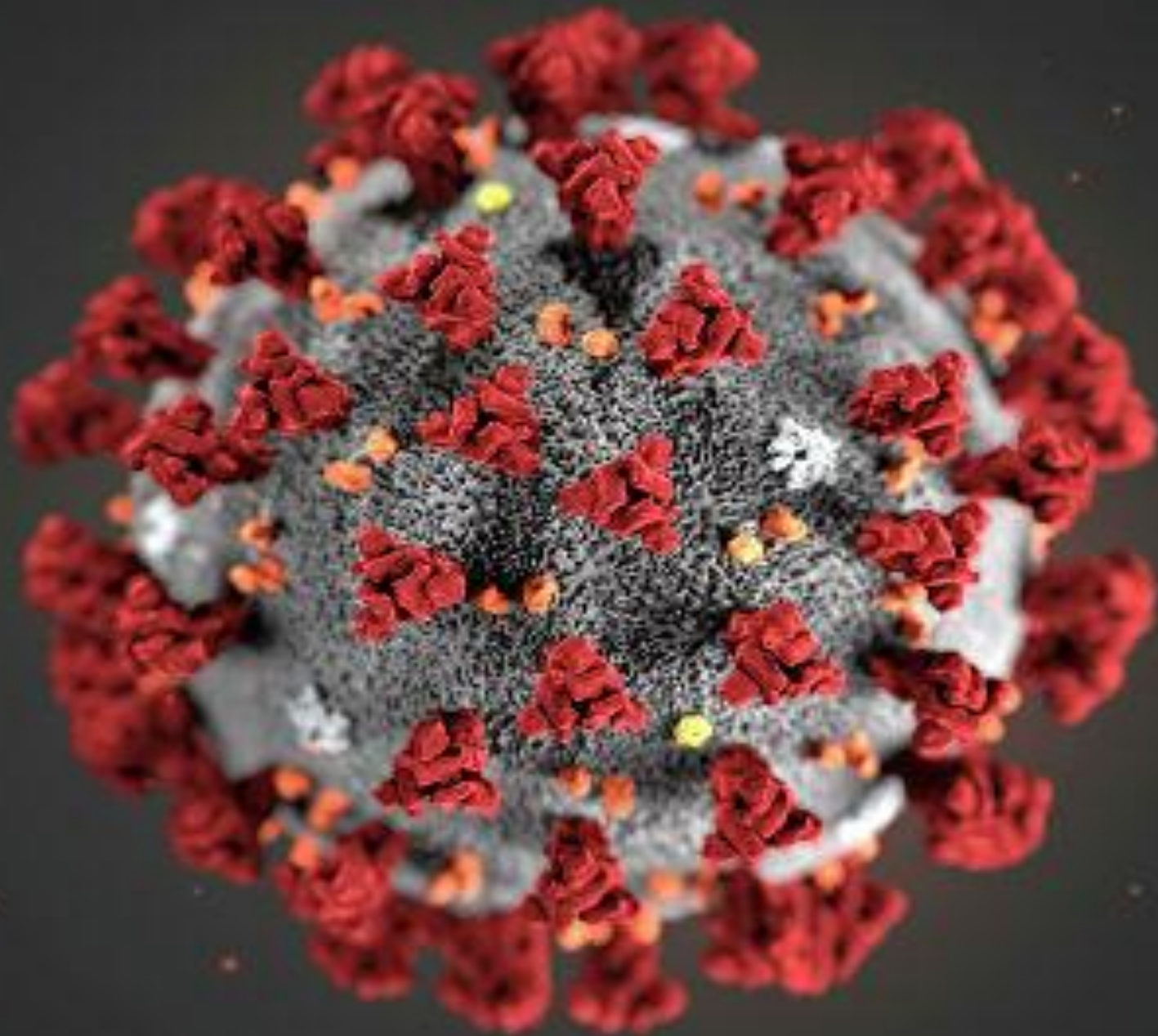


Как нужно
вести себя
во время
пандемии
COVID-19?



- 
- 
- ▶ Самое важное, что необходимо сделать для сохранения психологического равновесия в такую тяжелую для человечества минуту, это не допустить возникновения паники. Паника – максимально деструктивный феномен, который не позволяет человеку здраво мыслить, и, как следствие, действовать. Далее мы поговорим о способах совладать с паникой и другими эмоциональными переживаниями, обусловленными последствиями пандемии.

Психологические рекомендации по совладанию с паникой

► 1. Создайте каждодневные ритуалы, простые повторяющиеся действия, которые структурируют день (зарядка, прием пищи, мытье рук по расписанию, чтение книг в определенное время и пр.). Сделайте свой режим дня. Следуйте ему. Если вы справились – поощрите себя чем-то приятным – просмотром любимого кино или сериала, игрой, разговором по телефону с подругой или другом и т.п.



- 2. Стройте планы и создавайте списки: на один день, на неделю. Придерживайтесь привычного распорядка дня, даже если работаете из дома. В планах и списках попробуйте что-то немного менять, например, увеличить физическую нагрузку на зарядке. Создайте себе цели и идите к ним постепенно, руководствуясь принципом, что «слона невозможно съесть сразу, его можно съесть только по кусочкам».



- ▶ 3. Сделайте список ваших личных мер против угрозы эпидемии мер: мытье рук, проветривание помещения, дезинфекция поверхностей (например, дверных ручек). Отмечайте галочками, что удалось сделать. Это вернет чувство контроля над своей жизнью и объективное влияние на ситуацию в рамках зоны вашей ответственности. Вы делаете то, что можете и то, что должны делать.



► 4. Запаситесь едой на небольшое время (порядка 10-14 дней), больше вряд ли необходимо! Продукты совершенно точно будут доступны и дальше, если каждый будет вести себя разумно и ответственно. Даже при серьезных карантинах походы граждан по магазинам при условии соблюдения личной техники безопасности (маска, перчатки, минимизация касания лица руками и т.п.) не запрещаются. Учтите, что потреблять еды люди больше не станут, а правительства уже научились контролировать основные дефициты.





► 5. Снизьте потребление информационных материалов, нагнетающих панику – из соцсетей, газет, телевизора. Не смотрите эмоционально нагруженные материалы. Они ориентированы на манипуляцию вашим вниманием и стимулирование ярких и чаще всего негативных переживаний. Чаще всего они не соответствуют реальности и являются материалами «желтой» прессы, которая желает одного – завладеть вашим вниманием для продажи рекламы. Для привлечения внимания у них целый арсенал средств манипуляции. Например, заголовки: «От нас долго скрывали универсальное средство излечения тяжких болезней. И вот кто это делал все эти годы...»

- ▶ 6. Оцените ресурсы, которыми вы располагаете: деньги, навыки, имущество, поддержка родственников и друзей. Составьте список «активов», план А и план Б на случай, если пандемия затянется. Выпишите, что вы умеете, кто сможет вам помочь, хотя бы временно, из-за чего именно вы чувствуете себя в опасности и как можно подстраховаться заранее.



► 7. Прикиньте, как может выглядеть ваша жизнь через год. Через два или три. Мечтайте. Стройте планы. Это важно для поддержания самочувствия и контроля над жизнью. Все равно мы будем жить. Как именно – это наш выбор.



COVID-19

КРЕПКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально. Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.



Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.



Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.



Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.



Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.



Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам справиться с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ