

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КАРАНТИНЕ



Одна из проблем вынужденного карантина – психосоциальное состояние человека. В случае с COVID-19 важно соблюдать не только личную гигиену, но и следить за тем, чтобы не срываться эмоционально и по возможности помогать тем людям, которые в этом нуждаются. Предлагаем вам несколько рекомендаций как вести себя во время карантина (и в том числе – во время перехода на дистанционное обучение)

1. COVID-19 может повлиять на людей из многих стран, во многих географических точках. Не ассоциируйте его с какой-либо этнической или национальной принадлежностью. Будьте чутки ко всем, кто пострадал. Люди, затронутые COVID-19, не сделали ничего плохого, и они заслуживают нашей поддержки и сострадания.
2. Не называйте инфицированных людей «жертвы», «семьи COVID-19» или «заразные». Это «люди, у которых есть COVID-19», «люди, которые лечатся от COVID-19», «люди, которые выздоравливают от COVID-19», и после выздоровления их жизнь будет продолжаться на их рабочих местах и в семьях.
3. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые вызывают у вас беспокойство. Получайте информацию только из надежных источников, чтобы защитить себя и своих близких. Если вы чувствуете тревожность, рекомендуем установить несколько временных точек в течение дня, когда вы будете проверять новости из достоверных источников. Не доверяйте слухам – регулярно собирайте информацию с веб-сайта ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) и платформ местных органов здравоохранения, это поможет вам отличить факты от слухов. Факты помогут минимизировать страхи.
4. Защитите себя и поддерживайте других. Помощь другим в трудную минуту может принести пользу как человеку, получающему поддержку, так и помощнику. Например, поинтересуйтесь по телефону, как обстоят дела у соседей или людей из вашего сообщества, которым может потребоваться дополнительная помощь.
5. Найдите позитивные способы выражения чувств, таких как страх или грусть. У каждого есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра, рисование, физическая активность может облегчить этот процесс. Мы чувствуем облегчение, если можем выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде. Во время стрессов и кризисов дети обычно стремятся к большей привязанности и более требовательны к родителям. Обсудите ситуацию изоляции с вашей семьей, близкими. Если у ваших родных есть проблемы, совместное решение может ослабить их беспокойство.
6. Пожилые люди, особенно в изоляции, могут стать более тревожными, рассерженными, возбужденными и взволнованными. Постарайтесь обеспечить им

практическую и эмоциональную поддержку. Поделитесь простыми фактами о том, что происходит, дайте четкую информацию о том, как снизить риск заражения, в словах, которые могут понять пожилые люди. Повторяйте информацию всякий раз, когда это необходимо. Инструкции должны быть изложены в четкой, краткой, уважительной и терпеливой форме. Также может быть полезным отображение информации в письменном виде или в виде картинок.

7. Если у вас есть проблемы со здоровьем, убедитесь, что у вас есть доступ к любым лекарствам, которые вы используете в настоящее время. Активируйте свои социальные контакты, чтобы при необходимости вам оказали помощь.
8. Будьте готовы и заранее узнайте, где и как получить медицинскую помощь, если это будет необходимо. Убедитесь, что у вас есть двухнедельный запас лекарств, которые могут вам потребоваться.
9. Практикуйте ежедневные физические упражнения для выполнения дома, на карантине или в изоляции, чтобы поддерживать физическую активность.
10. Оставайтесь на связи и поддерживайте свои социальные сети. Если органы здравоохранения рекомендовали ограничить ваш физический социальный контакт для сдерживания вспышки, вы можете оставаться на связи через электронную почту, социальные сети, видеоконференции и телефон.

