

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПСИХОЛОГА « ЯК ПЕРЕЖИТИ КАРАНТИН»

Одна із проблем вимушеного карантину – психосоціальний стан людини. У випадку з COVID-19 важливо дотримувати не тільки особистої гігієни, але й подбати про психологічне здоров'я своєму й оточуючих вас людей.

1. COVID-19 може вплинути на людей з багатьох країн, у багатьох географічних точках. Не асоціюйте його з якою-небудь етнічною або національною приналежністю. Будьте чуйні до всіх, хто постраждав. Люди, зачеплені COVID-19, не зробили нічого поганого, і вони заслуговують нашої підтримки й співчуття.

2. Не називайте інфікованих людей «жертви», «сім'ї COVID-19» або «заразні». Це «люди, у яких є COVID-19», «люди, які лікуються від COVID-19», «люди, які видужують від COVID-19», адже після видужання їх життя буде тривати на їхніх робочих місцях і в сім'ях.

3. Зведіть до мінімуму перегляд, читання або прослуховування новин, які викликають у вас занепокоєння. Одержуйте інформацію тільки з надійних джерел, щоб захистити себе й своїх близьких. Якщо ви відчуваєте тривожність, рекомендується встановити кілька тимчасових точок протягом дня, коли ви будете перевіряти новини з достовірних джерел. Не довіряйте слухам – регулярно збирайте інформацію з веб-сайту ВІЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) і платформ місцевих органів охорони здоров'я, це допоможе вам відрізнити факти від слухів. Факти допоможуть мінімізувати страхи.

4. Не думати й не говорити постійно про вірус і взагалі, про проблеми. Скарга послабляє імунну систему людини. Якщо ви тривожитесь, намалюйте це й порвіть.

5. Намагайтеся не панікувати. Під час паніки людина начебто емоційно заражається й починає разом з усіма масово скуповувати гречку й туалетний папір. У такій ситуації краще, образно кажучи, постукати ногами про землю, щоб відчутти себе тут і зараз, а не в панічних фантазіях. Психотерапевти ще рекомендують зробити цикл із 10 коротких вдихів і довгих видихів, щоб стабілізувати свій емоційний стан і дати можливість включити раціональне мислення.

6. У ситуації паніки психологи радять додержуватися гарній практики: перш, ніж щось сказати або зробити, порахуйте до 10-ті. Якщо ви бачите якусь інформацію з телевізора, чуєте її від сусіда, і у вас виникає бажання діяти — порахуйте до десяти.

7. Захистите себе й підтримуйте інших. Допомога іншим у важку хвилину може принести користь як людині, що одержує підтримку, так і

помічників. Наприклад, поцікавтеся по телефону, як справи в сусідів або людей з вашого співтовариства, яким може знадобитися додаткова допомога. Спільна робота в рамках одного співтовариства може допомогти створити солідарність у зв'язку з COVID-19.

8. Якщо ви живете з дітьми, які почали боятися COVID-19, допоможіть їм знайти позитивні способи вираження почуттів, таких як страх або смуток. Участь у спільній, творчій діяльності, такий як гра або малювання й т.п., може пережити цей важкий період. Діти відчувають полегшення, якщо вони можуть виразити й передати свої почуття в безпечному й психологічно сприятливому середовищі. Під час стресів і криз діти звичайно прагнуть до більшої прихильності й більш вимогливі до батьків. Обговоріть COVID-19 з вашими дітьми (або братами й сестрами), використовуючи самий чесний і відповідний до віку спосіб. Якщо у ваших дітей є проблеми, спільний розв'язок і емоційний підтримка допоможе послабити їхнє занепокоєння. Діти будуть спостерігати за поведінкою й емоціями дорослих, щоб зрозуміти, як управляти своїми емоціями у важку хвилину.

9. Люди похилого віку, особливо в ізоляції, що й мають когнітивні порушення, деменцію, можуть стати більш тривожними, розсердженими, збудженими й схвильованими під час спалаху, перебуваючи в карантині. Постарайтеся забезпечити їм практичну й емоційну підтримку. Поділіться простими фактами про те, що відбувається, дайте чітку інформацію про те, як знизити ризик зараження, у словах, які можуть зрозуміти люди похилого віку. Повторюйте інформацію щораз, коли це необхідно. Інструкції повинні бути викладені в чіткій, короткій, поважній і терплячій формі. Також може бути корисним відображення інформації в письмовій формі або у вигляді картинок.

10. Якщо у вас є проблеми зі здоров'ям, переконаєтеся, що у вас є доступ до будь-яких ліків, які ви використовуєте в цей час. Активуйте свої соціальні контакти, щоб при необхідності вам надали допомогу.

11. Будьте готові й заздалегідь впізнайте, де і як одержати медичну допомогу, якщо це буде необхідно. Переконаєтеся, що у вас є запас ліків, які можуть вам знадобитися.

12. Практикуйте щоденні фізичні вправи для виконання вдома, на карантині або в ізоляції, щоб підтримувати фізичну активність.

13. Залишайтеся на зв'язку й підтримуйте свої соціальні мережі. Якщо органи охорони здоров'я рекомендували обмежити ваш фізичний соціальний контакт для стримування спалаху, ви можете залишатися на зв'язку через електронну пошту, соціальні мережі, відеоконференції й телефон.

Джерело: www.poiskonews.ru