Рекомендации клинических психологов в ситуации пандемии коронавирусной инфекции

Отдел медицинской психологии ФГБНУ Научный центр психического здоровья разработал рекомендации, позволяющие легче перенести сложившуюся с COVID-19 ситуацию, снизить уровень тревоги и помочь сохранить психическое здоровье. Рекомендации представлены в форме советов и периодически обновляются. Мы верим, что вместе сможем преодолеть эту непростую ситуацию, и сделаем все, что в наших силах, чтобы помочь справится с ней.

Совет 1

Ситуация с коронавирусом COVID-19, в которой мы все оказались, вызывает много сложных чувств. В таком состоянии часто особенно тяжело вынести осознание того, что нет действий, выполнив которые, можно быстро всё исправить, вернуть привычный уклад жизни, что сопровождается ощущением бессилия. Однако есть небольшие, неважные с виду действия, которые на первый взгляд кажутся малозначимыми, но в действительности, медленно, шаг за шагом, помогают найти выход из положения.

Давайте вспомним, какие небольшие ежедневные дела может делать каждый из нас: чаще мыть руки, избегать прикосновений к лицу, стараться уменьшить число контактов с другими людьми, избегать посещения публичных мероприятий.

Делая всё это, помните, что Вы не просто выполняете рекомендации ВОЗ, Вы вносите свой очень важный вклад в преодоление эпидемии.

Совет 2

Сейчас, в это непростое время, очень важно бережно относиться к себе.

Не ставьте себе высоких целей, скорее всего, Ваша продуктивность будет ниже, чем обычно. И это нормально, так как большая часть Ваших ресурсов уходит на то, чтобы успокаивать себя. Даже если Вы этого не замечаете, но настороженность, контроль за соблюдением более жестких правил гигиены, постоянное внимание к здоровью (своему, окружающих, близких) очень утомляют.

Поэтому сейчас чрезвычайно важно ни в коем случае не обвинять себя, если Вы обнаруживаете, что что-то привычное стало трудно делать. А, наоборот, посочувствовать себе и позволить просто переждать, пережить этот период.

Совет 3

В повседневной жизни мы часто не замечаем и воспринимаем как должное то количество общения, которое у нас есть. А в момент вынужденной изоляции, как сейчас, его отсутствие воспринимается особенно остро.

Сейчас важно позаботиться о себе и в этой сфере, и специально организовать себе общение. Используйте средства интернет-технологий для

общения с друзьями и близкими: организуйте в мессенджере общий чат, созванивайтесь с использованием видеосвязи, общайтесь в социальных сетях, пишите письма по электронной почте. Всё это снижает интенсивность переживания одиночества и даёт возможность морально поддерживать друг друга, что сейчас особенно ценно.

Совет 4

Люди по-разному реагируют на запреты, навязанные им извне: некоторым смириться проще, другим - сложнее. Необходимость не выходить из дома действительно является очень существенным ограничением и расценивается некоторыми людьми как покушение на их свободу, что может вызвать протест.

Переживать эти ограничения и принимать их помогает понимание смысла Ваших действий. Вы не просто сидите в четырёх стенах - Вы делаете важное для всего человечества дело - боретесь с пандемией, замедляя её распространение и помогая выжить многим людям, включая Ваших родных и близких.

Совет 5

Неопределенность непросто переживается большинством людей.

В текущей ситуации очень важно создать себе определённость и постоянство в том, что Вы можете контролировать. Например, это может быть режим дня: подъем и отход ко сну в одно и то же привычное для Вас время, соблюдение времени приёма пищи и пр.

Совет 6

Для поддержания ощущения благополучия человеку очень важно иметь возможность строить планы, причем долгосрочные планы.

В ситуациях, подобно той, в которой мы все сейчас находимся, это делать сложнее, чем обычно.

Но именно сейчас это особенно важно.

Помните, и без всякой пандемии долгосрочные планы всегда корректируются, и это нормально. Просто в более спокойной ситуации мы не так сильно по тому поводу переживаем.

Поэтому, будет здорово, если Вы сконцентрируетесь на своем будущем, определите, что бы Вам хотелось изменить, чему научиться, что сделать, и начнёте осуществлять первые шаги в этом направлении.

Совет 7

Сон очень важен для поддержания хорошего физического и психического состояния.

Сейчас, когда у большинства из нас нет возможности куда-то выходить из дома, очень важно постараться наладить свой сон.

Для этого, очень важно придерживаться обычного режима сна, не позволяя себе засиживаться до утра и отсыпаться до вечера. В первой половине дня стоит организовать себе физическую нагрузку (зарядку, тренировку). Заведите себе привычку читать новости только утром. Вечером занимайтесь тем, что успокаивает и приносит ощущение расслабленности.

Совет 8

Кроме долгосрочных планов ощущение определённости и опоры в жизнь вносят и краткосрочные планы.

Стройте планы на несколько дней вперед. Продумывайте, когда с кем Вы созвонитесь, что сделаете. Сюда может относиться и составление меню, и поиск упражнений для зарядки.

Совет 9

Очень непросто жить в постоянном ощущении готовности реагировать на опасность. Поэтому в текущей ситуации очень важно сделать для себя как можно более приятной именно обыденную сторону жизни, обращать на неё больше внимания, заботиться о ней.

Подумайте, что из того, что сейчас доступно, приносит Вам хотя бы небольшую радость, ощущение комфорта. Это может быть душ, принятие ванны, чтение любимых книг, просмотр приятных и интересных именно Вам фильмов, приготовление вкусного чая или любимых блюд.

Постарайтесь прислушаться именно к себе, ведь то, что может подходить другим людям, не обязательно так же будет действовать на Вас. И это совершенно нормально.