



# КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОГОЙ В ПЕРИОД COVID-19

У многих людей вспышка COVID-19 сопровождается серьезным стрессом. Нарастающая тревога, страх перед болезнью могут вывести человека из терпения и создать тяжелый эмоциональный фон. Важно помнить, что эти чувства совершенно естественны и что людям свойственно по-разному воспринимать события.

Существует ряд простых действий, с помощью которых вы сможете сохранить психическое здоровье и тем самым поддержать и себя, и тех, кто вам дорог. Ниже приведены примеры таких действий. Этот ресурс можно использовать в качестве информационной опоры или как повод к началу разговора, который способен благоприятно подействовать на каждого конкретного человека.

## КАКИЕ ЧУВСТВА МОГУТ У ВАС ВОЗНИКАТЬ

- **Тревога, волнение и страх**, связанные с:
  - вашим собственным здоровьем;
  - здоровьем окружающих, которых вы могли заразить;
  - недовольством друзей и родных, которые могут оказаться на карантине из-за контакта с вами;
  - необходимостью пристально следить за своим организмом или подвергаться процедурам для определения симптомов заболевания;
  - приостановкой работы и возможной потерей доходов и гарантий занятости;
  - трудностью приобретения необходимых вещей, включая продукты и гигиенические принадлежности;
  - опасениями из-за невозможности должным образом заботиться о детях или других людях, находящихся на вашем попечении.
- **Чувство неуверенности в будущем**, досада из-за отсутствия возможности контролировать ситуацию, в том числе ее длительность и поведение окружающих.
- **Одиночество**, вызванное изоляцией от внешнего мира и близких людей.
- **Гнев**, возникающий при мысли о собственном заражении по чьей-то неосмотрительности.
- **Скука и раздражение** из-за отсутствия возможности работать или заниматься повседневными делами в привычном режиме.
- **Симптомы депрессии**, включая отчаяние, изменение аппетита или потребности в сне.

## КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ

- |   |   |
|---|---|
| <b>Соблюдайте режим</b><br>                                     | Постарайтесь по возможности придерживаться привычного распорядка дня: вставайте в одно и то же время, занимайтесь обычными утренними делами, ложитесь спать вовремя. Выполняйте работу в будние дни в рабочие часы. Делайте мини-перерывы, а после работы устраивайте полноценный отдых. Благодаря режиму вы будете поддерживать активность и меньше волноваться, а когда жизнь вернется в привычное русло, вам будет проще адаптироваться к внешним обстоятельствам.   |
| <b>Больше заботьтесь о себе</b><br>                             | В это напряженное время важно не забывать о проверенных стратегиях предотвращения и снижения стресса. Обеспечьте условия для здорового сна – регулярно проветривайте помещение, занимайтесь физическими упражнениями, которые приносят удовольствие и тем самым снимают эмоциональную перегрузку. Это поможет вам улучшить психологическое самочувствие и укрепить иммунную систему.  |
| <b>Поддерживайте связь с другими</b><br>                        | Общение с людьми, которым вы доверяете, помогает справляться с трудной ситуацией. Подумайте, как оставаться на связи с друзьями и родными, не выходя из дома (посредством телефона, соцсетей, видеозвонков или интернета). Это могут быть как люди, с которыми вы привыкли часто видеться, так и давние друзья или соседи. Не забывайте и о том, что делиться переживаниями с теми, кому вы доверяете, – совершенно normally и может принести обеюную пользу.   |
| <b>Ограничивайте поступление информации</b><br>                 | Получать точную и своевременную информацию о ситуации с COVID-19, несомненно, важно, но чрезмерное внимание к освещению текущих событий в СМИ может обострить чувство страха и тревоги.   |
| <b>Помогайте другим</b><br>                                     | Помощь другим – надежный способ поднять себе настроение. Если вы не находитесь в условиях строгой самоизоляции и имеете соответствующие возможности, найдите способ помогать тем, кто в этом нуждается. Обращайте внимание на тех людей из вашего окружения, которые в этой ситуации особенно уязвимы, и интересуйтесь их самочувствием по телефону или электронной почте. Даже небольшие добрые дела помогают преодолевать отчаяние.   |
| <b>Сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать</b><br> | Сейчас многое не поддается нашему контролю, включая длительность пандемии, поведение окружающих и развитие событий вокруг в сообществах. С такой неопределенностью сложно смириться. Когда почувствуете, что вами овладевает страх неизвестности, попробуйте переключить внимание на то, что вы в силах контролировать, вместо того чтобы задаваться вопросами, на которые нет ответов, и переживать о неподвластных вам обстоятельствах. Например, вы не можете контролировать масштаб вспышки коронавируса в своем городе, но можете предпринять меры, чтобы снизить риск лично для себя (а также риск неосознанного заражения окружающих). |

COVID-19

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ  
+7 914 759 47 11