

COVID-19 (коронавирус)

Советы по психическому здоровью во время карантина

Люди по-разному реагируют на стрессовые ситуации, и вспышка коронавирусной болезни 2019 года, или COVID-19, может вызвать чувства от беспокойства или волнения до тревоги или гнева, среди многих других возможных реакций.

Если вы и ваша семья находитесь на карантине, будь то самоизоляция или иная форма карантина, вы можете чувствовать ряд эмоций, включая чувство тревоги, одиночества, скуки или разочарования. Важно понимать свои чувства в течение этого времени и обращать внимание на свое психическое здоровье.

Вот несколько советов, как заботиться о вашем психическом здоровье в течение этого времени.

- Ищите способы расслабиться.** Найти занятия, которые помогут вам справиться со стрессом. Попробуйте глубокое дыхание, растяжку или медитацию. Есть также приложения, которые могут помочь вам справиться со стрессом.
- Установите границы.** Хотя важно иметь актуальную, достоверную информацию, вы должны ограничить доступ к постоянному освещению новостей в средствах массовой информации.
- Придерживайтесь регулярного графика.** Например, старайтесь регулярно заниматься физической активностью, общаться с другими людьми и поддерживать другие повседневные привычки.
- Составьте список.** Составьте список контактов, в том числе друзей, родственников, соседей, поставщиков медицинских услуг, включая психологов, и других ресурсов в вашем регионе. Поместите его на видное место в вашем доме, например на холодильник.
- Проверьте свои лекарства.** Убедитесь, что у вас есть все необходимые рецептурные и безрецептурные лекарства. Принимайте лекарства согласно рецепту. Если возможно, рекомендуется иметь двухнедельный запас под рукой. Поговорите со своим врачом или фармацевтом, чтобы узнать, как получить необходимые лекарства.
- Определите, как вы будете оставаться на связи.** Решите, как вы будете общаться с друзьями и родными с помощью доступных методов: СМС, телефонных звонков, по Интернету или даже через письма по почте. Старайтесь общаться «лицом к лицу» с помощью приложений, которые позволяют вести видеочат с другими.
- Сохраняйте полезные привычки.** Ваше физическое здоровье является важной частью вашего психического здоровья, как во время карантина, так и всегда. Избегайте употребления табака, алкоголя или других наркотиков, чтобы попытаться справиться со стрессом. Достаточно отдыхайте и занимайтесь физической активностью.

8. **Следите за уровнем стресса.** Карантин может вызвать дополнительный стресс. Например, вы можете испытывать финансовый стресс, если вы не в состоянии работать. Поговорите со своим работодателем о том, почему вы не можете выйти на работу.

Источники:

Centers for Disease Control and Prevention: Get your home ready. Accessed: 3/18/20.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Checklist to get ready. Accessed: 3/18/20.

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20.

<https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

Substance Abuse and Mental Health Administration: Taking Care of Your Behavioral Health. Accessed: 3/17/20. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

World Health Organization: Tip Sheet "Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/18/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайшее отделение экстренной медицинской помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Данная программа и ее компоненты могут быть доступны не во всех регионах; могут применяться исключения страхового покрытия.