

Почему работникам ключевых отраслей важно в первую очередь позаботиться о себе

Похоже, на третий год человечеству все же удалось обуздать пандемию COVID-19. За это время было **зарегистрировано более 485 миллионов подтвержденных случаев, 6 миллионов смертей и уже введено 11 миллиардов доз вакцины.**¹ Пережить это сложное время нам помогли именно медицинские специалисты и работники других ключевых отраслей, за что мы искренне благодарим вас.

Надеемся, что у вас все в порядке и вы нашли время выбраться из водоворота пандемии, чтобы поразмышлять, восстановить силы и перезагрузиться. Теперь, когда пандемия стала эпидемией, вы, наконец, можете выдохнуть. Как специалист ключевой отрасли, вы должны гордиться своим вкладом и достижениями, ведь вы были на передовой в один из самых трудных периодов новейшей истории.

Однако из-за постоянного давления на работе и воздействия других травмирующих факторов вы можете испытывать стресс и (или) трудности при взаимодействии с окружающими, коллегами или членами семьи. Возможно, вследствие кризиса у вас проявилось стрессовое расстройство, наступило эмоциональное выгорание или



притупилось чувство сострадания. Все это может проявиться постфактум, в том числе по мере того, как естественные механизмы реакции организма на стресс возвращаются к выработке гормона на уровне, когда стресс не был хроническим.

Учитывая эти обстоятельства, подумайте о своей потребности в восстановлении, в том числе в восстановлении здоровья и благополучия, ведь вы, столкнувшись с пандемией, рисковали собственной безопасностью.

Если вы действительно испытываете трудности, помните, что вы не одиноки. В период пандемии возросло количество случаев повышенной тревожности, депрессии и других психических расстройств среди медицинских специалистов и других работников ключевых отраслей. Чтобы оценить свое состояние и начать лечение, обратитесь к своему участковому терапевту или к психиатру.

Сейчас самое время взять паузу и проверить состояние своего физического и душевного здоровья. Не забывайте об основах здорового образа жизни: полноценном сне, регулярных занятиях спортом и правильном питании.

Также рекомендуется вовремя проходить вакцинацию, сдавать анализы и обследоваться на наличие как COVID-19, так и других заболеваний или инфекций. Как вы, скорее всего, знаете, чтобы сохранить здоровье, необходимо выявлять и решать проблемы на ранней стадии. Как давно вы проходили профилактические осмотры?

Существуют рекомендации относительно того, какие обследования следует пройти с учетом состояния здоровья, возраста и пола. (Примечание. Вы можете получить общие рекомендации по обследованиям, анализам и вакцинации для вашего возраста и пола при помощи инструмента My HealthFinder Министерства здравоохранения и социального обеспечения США.)

Проверьте, все ли прививки вы сделали. Хотя худшее уже позади, опасность заражения COVID-19 и другими вирусными инфекциями все еще существует. Что касается COVID-19, вакцинация эффективно предотвращает заражение, тяжелое течение заболевания и смертельный исход. Несмотря на то, что некоторые вакцинированные люди все-таки заражаются COVID-19, у большинства из них наблюдаются только легкие симптомы или симптомы средней тяжести.

Еще одно преимущество вакцинации — меньший риск появления симптомов COVID-19 в долгосрочной перспективе.² В некоторых случаях, которые исследователи все еще изучают, люди сообщают о новых, повторных или непрекращающихся проблемах со здоровьем через четыре или более недель после первого заражения. Среди них есть и те, у кого первоначально заболевание протекало в легкой форме или

бессимптомно.^{3,4} Поступают сообщения о различных сочетаниях симптомов, в том числе о затрудненном дыхании или одышке, усталости, затруднении мышления, боли в груди или животе, учащенном сердцебиении, боли в суставах или мышцах, диарее, изменении обоняния или вкуса и т. д. (Полный список симптомов представлен во временном руководстве Центров по контролю и профилактике заболеваний для поставщиков медицинских услуг.)

Вы, как работник ключевой отрасли, скорее всего, уже это знаете. Поэтому примите эту информацию как ненавязчивое напоминание о том, что нужно позаботиться и о себе.



Если вам нужна дополнительная поддержка, обратитесь в программу помощи сотрудникам.

ИСТОЧНИКИ:

1. WHO, "WHO Coronavirus (COVID-19) dashboard." <https://covid19.who.int/> Accessed 3.31.22
 2. The American Journal of Psychiatry Residents' Journal, "Suffering in silence: Mental health stigma and physicians' licensing fears." <https://psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp-rj.2018.131101> Accessed 3.13.22
 3. Nature, "Long-COVID symptoms less likely in vaccinated people, Israeli data say." <https://www.nature.com/articles/d41586-022-00177-5> Accessed 3.13.22
 4. Centers for Disease Control and Prevention, "General Clinical Considerations: Evaluating and Caring for Patients with Post-COVID Conditions: Interim Guidance." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-clinical-eval.html> Accessed 3.10.22
 5. Centers for Disease Control and Prevention, "Post-COVID Conditions: Interim Guidance." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-index.html> Accessed 3.10.22
- World Health Organization, "Looking after our mental health." https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?utm_source=HowRightNow&utm_medium=HRNwebsite Accessed 3.10.22
- CDC, "Emergency responders: Tips for taking care of yourself." <https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp> Accessed 3.10.22
- Mental Health America, "The Mental Health of Healthcare Workers in COVID-19." <https://mhanational.org/mental-health-healthcare-workers-covid-19> Accessed 3.11.22
- Centers for Disease Control and Prevention, "Promoting Health for Adults." <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/promoting-health-for-adults.htm> Accessed 3.12.22
- Centers for Disease Control and Prevention, "Mental Health: Support for Public Health Workers and Health Professionals." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/healthcare-workers-first-responders/index.html> Accessed 3.10.22