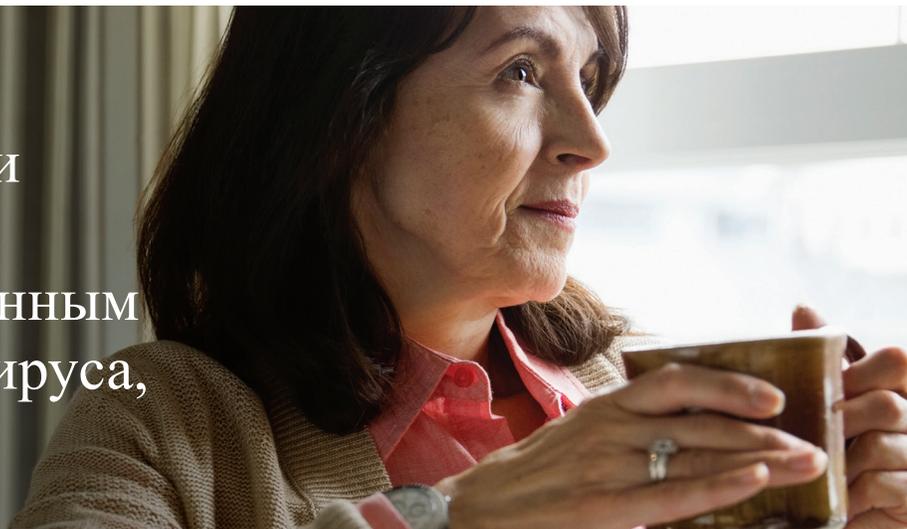


# Методы осознанности для контроля над беспокойством, связанным с эпидемией коронавируса, на работе и дома



## Что такое коронавирус?

Изо всех новостных событий, произошедших в новом году, одно слово постоянно присутствует в новостных заголовках и занимает центральное место в ежедневном освещении: это коронавирус, также известный как COVID-19. Хотя коронавирусы являются достаточно крупным семейством вирусов, которые могут вызывать от обычной простуды до тяжелых заболеваний, данный вирус привлек широкое внимание из-за своей новизны, будучи новым штаммом в семействе коронавирусов.

Постоянные предупреждения и объявления о коронавирусе могут вызывать обеспокоенность и массу вопросов — стоит ли бояться вируса? Как мне подготовиться? Какими могут быть последствия для моего бизнеса? Независимо от того, беспокоитесь ли вы за себя и свою семью или являетесь работодателем, которого волнует, как подготовить ваших сотрудников, есть несколько методов, как справиться с ситуацией.

Осознанность может помочь вам сориентироваться в ошеломляющем потоке информации о текущей ситуации с коронавирусом: ознакомиться с фактами, разобраться, как в подобных ситуациях работает мозг, как спокойно и рационально подготовиться, а также понять, как вы оцениваете информацию для принятия осознанных действий.

## Следует ли нам бояться коронавируса?

С тех пор как появилась первая информация о распространении коронавируса в китайском городе Ухань 31 декабря 2019 г., у нас на глазах вирус пересек границы многих стран. В связи с тем, что продолжает расти количество зараженных стран, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) недавно повысила оценку риска нового штамма коронавируса до «очень высокой», в результате чего повсеместно повысился уровень беспокойства по поводу вируса.

Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), самыми распространенными симптомами являются температура, усталость и сухой кашель. Отдельные люди могут испытать другие симптомы, а некоторые зараженные могут не испытывать симптомы вообще. Большинство заболевших (около 80%) выздоравливает без обращения за медицинской помощью. Чтобы не волноваться, при появлении симптомов на работе или дома полезно знать, когда обратиться к врачу и как предотвратить распространение вируса. Лицам с повышенной температурой, кашлем и одышкой следует позвонить за медицинской консультацией в офис врача, пункт неотложной медицинской помощи или отделение скорой помощи. Квалифицированный врач проинструктирует Вас, нужно ли приехать за помощью. Если Вы испытываете недомогание, даже с легкими симптомами, рекомендуется себя изолировать, оставаться дома и избегать контакта с окружающими до выздоровления.

## Как ваш мозг видит коронавирус

Хотя реакция нашего мозга по принципу «борись или беги» может быть полезна в потенциально опасных ситуациях, в ходе таких событий, как глобальная эпидемия коронавируса, такая реакция может вызвать тревожные переживания.

Так почему наш мозг фиксируется на опасности коронавируса, когда гриппом в этот сезон болеет гораздо больше людей? Грипп нам знаком с детства, и во взрослом возрасте мы знаем, что это такое и как с этим справиться. Такие новые вирусы, как COVID-19, кажутся страшнее знакомых, и вся эта неопределенность вызывает в мозгу все более тревожные мысли.

Хотя хорошо быть в курсе событий, полезно уделить время и взвесить свои тревожные мысли и переживания, чтобы понять, основаны ли они на фактах, либо переживаемое является реакцией на стресс в связи с неопределенностью ситуации.

Если понять разницу между этими двумя объяснениями, будет проще сохранить внутреннее спокойствие по мере появления новой информации.

### **Контролируйте поток новостей о коронавирусе**

Многие из нас имеют перед собой как минимум один экран в течение дня, поэтому происходит деление: некоторые смотрят и читают все новости о коронавирусе подряд, а некоторые решили избегать этой темы, чтобы сосредоточиться на позитиве. И та, и другая реакция уместны, когда распространяется новый вирус, но есть способ осознанно их объединить, чтобы найти более спокойную нейтральную почву.

Важно быть в курсе информации и новостей по поводу коронавируса, но сенсационный настрой средств массовой информации, провоцирующий тревогу и панику, может конфликтовать с необходимостью поддержания здоровой личной и рабочей среды. Для того, чтобы быть в курсе событий без беспокойства и волнения, может быть полезно установить личные границы и ограничить чтение новостей правительственными сайтами, которые публикуют факты и часто обновляют информацию. Например, такие ресурсы:

- **Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)**
- **Центры контроля заболеваний (CDC)**

### **Советы, как разработать план**

Важным компонентом осознанности является принятие происходящего, как есть, в то же время решая, как на происходящее реагировать; тот же самый принцип применим в данной ситуации. Вы не можете повлиять на то, что коронавирус распространился, но можете решить, как на это реагировать, и разработать план для дома и работы, который поможет вам реагировать уверенно и рационально.

### **Планирование дома**

- Запаситесь медикаментами и продуктами, чтобы ограничить время посещения общественных мест.
- Следуйте текущим рекомендациям властей, если у членов семьи появятся симптомы.
- Проводите открытые, безопасные обсуждения, в ходе которых вы и ваши родные можете поделить свои переживания, чтобы поддерживать атмосферу мира и спокойствия.



### **Планирование на работе**

- Приготовьте планы удаленной работы и порекомендуйте брать больничный, чтобы позаботиться о своем коллективе.
- Работодателям тоже нужно создать безопасную, беспристрастную атмосферу для обсуждения COVID-19, чтобы обеспечить благополучие сотрудников.
- Во время кашля или чихания прикрывайте рот и нос салфеткой вместо рук.
- Дезинфицируйте рабочее место, телефон и любое оборудование, которого вы касаетесь, спиртовыми салфетками.
- Старайтесь не дотрагиваться до лица руками.

### **Сохраняйте спокойствие (и активный образ жизни)**

Трудно не обращать внимание на срочные новости и паническую реакцию на коронавирус по всему миру, но осознанный подход к ситуации может помочь вам, вашим родным и коллегам справиться и планировать спокойно и рационально. Направьте внимание вовнутрь на ваших мыслях и переживаниях относительно ситуации и примите тот факт, что ваше сознание будет стремиться «спрятаться в нору» тревожных переживаний, потому что речь идет о новом вирусном штамме.

Но чем бояться коронавируса, лучше разобраться в его симптомах, оценить, был ли у вас контакт с лицами, имеющими симптомы болезни, и разработать план для дома и работы, чтобы уверенно подготовиться. Центры контроля заболеваний (CDC), Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и другие авторитетные правительственные веб-сайты, где тему освещают без сенсаций, послужат отличными источниками надежных, беспристрастных фактов о текущей ситуации с коронавирусом, и на этих сайтах можно найти текущие рекомендации, как лучше всего уберечь себя и всех вокруг в ходе этого уникального сезона гриппа и болезни.

Источники:

Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization), [www.who.int](http://www.who.int)  
Центры контроля заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention), [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Автор: Becky Greiner. 

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее амбулаторное учреждение или отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Взаимодействие и образовательные уровни программы помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от контрактных условий или законодательства страны. Могут применяться ограничения покрытия.

© 2020 Optum, Inc. Все права защищены. WF998385 201574-032020 ОНС