

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 справиться 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

### Одиночество — враг

По словам Сурковой, если вы понимаете, что с вами что-то не то — вам грустно, печально, хочется все время плакать, не хочется выходить из дома — очень важно вступить в контакт хоть с кем-нибудь. С вашим близким, с вашими друзьями, с вашими знакомыми. Очень важно не замалчивать, а начать говорить с людьми о том, что вас что-то беспокоит, советует эксперт. «Проговаривание» — это такой первый небольшой шаг к тому, чтобы ваше состояние улучшить. Очень важно фиксировать, не отмахиваться от самого себя. У нас в социуме не принято обращать внимание на себя, на свой дискомфорт, принято „забывать“. Думают: выпьем, сердцу станет веселей. В этом заключается большая проблема, потому что растет число зависимостей. Они формируются, когда накладываются на тревожные состояния. Очень важно не забывать. Не таблетку съесть, не рюмку водки выпить, а начать с кем-то

говорить», — советует Суркова.

## Совет 4

В повседневной жизни мы часто не замечаем и воспринимаем как должное то количество общения, которое у нас есть. А в момент вынужденной изоляции, 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 5

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 6

Неопределенность непросто переживается большинством людей. В текущей ситуации очень важно создать себе определенность 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 7

### Дозируйте информацию

Постоянный поток пугающих сообщений подпитывает тревогу. Дозировать потребляемую информацию. «Выберите один источник, потому что люди — это пожиратели информации. От одного сайта до другого, от одного канала к другому, сидят в новостях круглосуточно. Из-за этого происходит истощение нервной системы. Пытаемся сами разобраться, ни к чему хорошему это не приводит. Себя лучше побережь».

## Совет 8

### Если поговорить не с кем

Бывают люди, которым не с кем обсудить свои проблемы. Психолог советует им взять лист и начать писать о том, что беспокоит. «Допустим: мне страшно, я боюсь выйти на улицу. Вижу людей в маске, меня начинает трясти и так далее. Да самые-самые разные мысли, которые у вас возникают. Хорошо работает такой способ, который называют „свободное письмо“. Когда вы не пишете о чем-то конкретном, вам просто выть охота, вы берете тетрадь и ручку и начинаете писать вообще все, что угодно. Даже если это кажется вам полным бредом. Если природу-погоду описываете, какие-то мысли несуразные — это все не имеет значения. Это что-то вроде

гигиены психики. Мы таким образом очищаем свой эмоционально-психологический кэш. Многим людям становится легче, проще».

## Совет 9

### Нагрузите мозг

Отличной тактикой борьбы с тревожными состояниями является дополнительная нагрузка на мозг. «Важно заставлять работать мозг. Читайте книжки, смотрите фильмы, слушайте интервью, переставляйте кухонную утварь. Чтобы вы не жили по инерции. Чтобы была необходимость проделать какие-то новые действия. Поменяйте дорогу, которой вы идете на работу».

## Совет 10

### Цветотерапия

«Добавьте цветовых каких-то пятен в свою жизнь. У нас такая особенность национальная. Если посмотреть на людей сейчас в метро, они все черно-зелено-коричневые. Купите себе красную куртку или желтую, купите цветной зонт. Поменяйте тарелки на более яркие. Многие в наших руках. Так же, как и продуктовые решения. Зима дарит нам волшебные краски. Заведите приятную беседу. Жизнь сразу станет веселее».

По интересующим вопросам  
обращаться в отделение социальной  
реабилитации и абилитации  
Телефон: 8 (34643) 4-30-75  
Наш адрес: город Мегион,  
ул. А.М. Кузьмина, дом 40, каб. 14,19.  
Часы работы: пн. с 09-00 до 18-00,  
вт.-пт. с 09-00 до 17-00,  
перерыв с 13-00 до 14-00, сб., вс. – выходной

Использованы материалы сайта [www.b17.ru](http://www.b17.ru)  
Составитель: Гарипова Ольга Васильевна, психолог  
отделения социальной реабилитации и абилитации



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного  
округа – Югры «Мегионский  
комплексный центр социального  
обслуживания населения»



Отделение социальной реабилитации и  
абилитации

## Рекомендации психолога в период коронавирусной инфекции



г. Мегион,  
2021 год