

**Как сохранить психическое здоровье и психологическое благополучие в  
период эпидемии.  
Просто о важном.**

Дорогие друзья!

Весной 2020 наша страна столкнулась с опасным явлением – распространением новой коронавирусной инфекции. Для того, чтобы сохранить жизни и здоровье людей предпринимаются меры, которые затронули каждого жителя страны. Большинству людей необходимо придерживаться нового необычного режима. События, происходящие сейчас с нами и нашими близкими, затрагивают целые народы и страны – это серьезное эмоциональное воздействие на человека и общество в целом. Нам может казаться, что эпидемии – это то, что давно ушло в историю, но это не так. И хотя ученые все время ищут и находят пути борьбы с вирусами, а многие болезни, которые уносили жизни тысяч людей в прошлом, сегодня с успехом побеждены, тем не менее, появляются новые возбудители инфекций, которые в свою очередь становятся причинами новых заболеваний.

Как же происходит развитие инфекционной болезни? Возбудитель попадает в организм, и если иммунитет человека не может с ним справиться, то вирус начинает размножаться и выделять вещества, которые нарушают работу организма. Заразившийся человек становится небезопасным для окружающих. Даже в тех случаях, когда он сам переносит болезнь в легкой форме и не ощущает симптомов, может заразить тех, кто вокруг. Так может происходить стремительное распространение инфекционного заболевания. А когда его масштаб существенно превосходит обычный уровень заболеваемости, говорят об эпидемии.

Так происходит и сейчас. Весь мир следит за развитием эпидемии нового коронавируса (COVID-19). Скорость его распространения зависит от многих факторов, в том числе от способов, которыми вирус попадает от одного человека к другому. Существуют два самых распространённых пути передачи инфекции: контактно-бытовой, т.е. когда инфекция передается при непосредственном общении или через использование одних и тех же предметов окружающей среды. Например, вы дотронулись до ручки двери, которой до вас касался больной человек. Поэтому необходимо, например, мыть руки и обрабатывать поверхности дезинфицирующими средствами. Второй путь – воздушно-капельный, при котором заражение человека происходит при вдыхании воздуха, содержащего вирус. Примером такого попадания инфекции в организм можно назвать ситуацию, если

вы проехали в лифте, где до вас уже успел чихнуть больной человек. Поэтому рекомендуют носить маски.

Для коронавируса характерны оба пути передачи, этим объясняется высокая скорость и легкость его распространения. Меры, принятые во многих странах, существенно ограничивающие контакты и передвижения людей направлены как раз на то, чтобы снизить скорость распространения заболевания и количество одновременно заболевших людей, тем самым дать возможность врачам успеть оказывать помощь всем, кому она необходима. Каждый человек может внести большой вклад в борьбу с эпидемией, если позаботится о себе и своих близких и будет следовать этим простым, но эффективным рекомендациям: максимально ограничивать число контактов с другими людьми, вплоть до полной изоляции и соблюдать правила гигиены - использовать лицевые маски, как можно чаще мыть руки с мылом, и поддерживать чистоту в помещении.

Но кроме проблем со здоровьем эпидемия коронавируса ставит людей перед целым рядом психологически сложных ситуаций, связанных с изменением привычного ритма жизни. Все это не может не сказываться на нашем психологическом благополучии. Именно для сохранения психического здоровья и психологического благополучия, специалистами психологической службы МЧС России разработано это пособие. В нем вы сможете найти объяснения самых распространенных состояний, возникающих у человека в подобных ситуациях, а также простые, действенные и конкретные рекомендации, которые могут помочь себе и своим близким.

## **Сложности адаптации**

### **Почему возникает?**

Разрушается привычный образ жизни, а новый порядок еще не сформировался. Если раньше был четкий распорядок дня, связанный с необходимостью выполнения некоторых дел по часам, то, режим изоляции требует самоорганизации и перераспределения времени.

Основной дискомфорт вызывает отсутствие четкого плана даже на ближайшую перспективу, поэтому основная стратегия – сформировать для себя такой план. Сначала план появится на несколько часов, потом человек приспосабливается и учится планировать свою жизнь на несколько дней, недель. Вместе с этим возвращаются ощущение предсказуемости событий и улучшается психологическое состояние.

### **Как проявляется**

- ощущения напряжения, подавленности;
- чувство беспомощности и дискомфорта;
- переживание невозможности приспособиться к новым условиям;
- сложности в организации собственной деятельности на бытовом и профессиональном уровне;

➤ нарастание напряжения в общении между членами семьи при постоянном нахождении вместе.

### **Что делать?**

➤ составьте план на день с обязательным соблюдением режима (например, пробуждение и отход ко сну, приемы пищи, время для работы и отдыха);

➤ при наличии удаленной работы спланируйте время начала и окончания рабочего дня;

➤ включите всех членов семьи в организацию домашнего быта, с распределением обязанностей;

➤ договоритесь с членами семьи о личном пространстве или времени уединения для каждого;

➤ по возможности сохраняйте традиционные дела, «привычки» или сформируйте новые;

➤ сохраняйте привычные социальные контакты, дистанционно продолжайте общаться с друзьями, близкими.

### **Что не делать**

➤ не стоит ждать момента, чтобы начать выстраивать режим дня (завтра, «с понедельника» и т.д.), начинайте уже сейчас;

➤ не стройте абстрактные планы, конкретизируйте. Например, если планируете получать новые знания, сформулируйте конкретно, чему именно хотите научиться. Вместо «учиться готовить» - «сегодня я научусь готовить плов»;

➤ не стройте невыполнимых планов. Пусть это будет несколько простых, но реализуемых пунктов;

➤ помните, что под влиянием внешних обстоятельств, даже хорошо продуманный план может измениться.

## **Генерализованная (общая) тревога**

### **Почему возникает?**

Тревога – это эмоция, которая помогает человеку собраться, стать более внимательным в имеющихся обстоятельствах. Однако есть случаи, когда тревога чрезмерна и тогда беспокойство становится очень сильным, чувство тревоги очень выраженным, ярким. В таком случае человек часто теряет способность заниматься какой-либо целенаправленной деятельностью. Именно эта тревога побуждает человека искать информацию – изучать новостные материалы, читать и смотреть репортажи. Попытка собрать всю возможную информацию – это попытка вернуть ощущение контроля над ситуацией и успокоиться, уменьшить ощущение тревоги. Однако много разных и эмоционально окрашенных новостей (а особенность нашей психики такова, что отрицательные стимулы воспринимаются ярче) снова повышают уровень тревоги. Получается «замкнутый круг»: уровень тревоги повышается

→ поиск информации → активное потребление информации → повышение уровня тревоги.

Основная стратегия – разорвать этот «замкнутый круг».

### **Как проявляется**

➤ неспособность сосредоточиться на чем-то конкретном, отвлечься от тревожных мыслей;

➤ неусидчивость, постоянное и неконтролируемое беспокойство, перепады настроения по любому (в том числе положительному) поводу и даже без видимого повода, эмоциональная нестабильность;

➤ могут быть неприятные ощущения сильного сердцебиения, учащенного дыхания или неспособности сделать глубокий вдох, чувство тяжести в груди, покраснение или побледнение кожных покровов, дрожь в руках, ощущение мышечного напряжения.

### **Что делать?**

➤ выберите несколько источников информации (3-5, не более), которым вы доверяете и обращайтесь к ним;

➤ ограничьте время поиска и потребления информации по конкретной теме;

➤ минимизируйте количество эмоционально заряженных новостей, отдавая предпочтение информационно-новостным форматам, избегая чрезмерно ярких сообщений. Лучше читать новостные материалы, чем смотреть видеоролики;

➤ обращайтесь внимание на смешные форматы подачи материала, юмор помогает снизить тревогу. Если вы не можете шутить на актуальную тему сами, обратите внимание на то, как это делают другие;

➤ спланируйте время на другие дела, целенаправленно займите себя разными видами деятельности, не связанными с актуальной ситуацией (например, просмотр любимых фильмов, чтение книг, генеральная уборка, обучение чему-то новому и т.д.);

➤ давайте себе систематическую физическую нагрузку – спорт, уборка, перестановка и т.д.;

➤ делайте дыхательные упражнения, направленные на расслабление (например, «вдох» на 4 счета – задержка дыхания на 2 счета – «выдох» на 6 счетов).

### **Что не делать**

➤ не стоит беспрерывно следить за лентой новостей;

➤ не вступайте в частые и длительные обсуждения ситуации;

➤ не стоит смотреть видеоролики, вызывающие у вас эмоциональную реакцию;

➤ важно не додумывать и не фантазировать о ситуации, лучше всего строить свои выводы на достоверной информации;

➤ в такой ситуации не отступайте от намеченного плана на день, старайтесь четко его придерживаться.

## Ситуационная тревога

### **Почему возникает?**

Это такое же переживание тревоги, но сконцентрированное на какой-то одной конкретной проблеме, страхе (потеря работы, страх перед экзаменами у детей, переживания за здоровье близких и пр.). В этой ситуации основной дискомфорт приносит ощущение беспомощности, невозможность повлиять на ситуацию.

Основная стратегия – сформулировать то, что вы можете сделать и выделить то, что можете сделать уже сейчас.

### **Как проявляется**

По физиологическим и внешним проявлениям схожа с генерализованной (общей) тревогой, однако есть отличия:

- характерная черта - оценка конкретной ситуации как опасной, неприятной, волнительной, пугающей (например, выход из дома, страх за собственное здоровье и здоровье близких, потеря работы и т.д.);
- стремление к избеганию пугающей ситуаций либо мыслей о ней, откладывание важных дел на потом, заменяя их посторонней деятельностью.

### **Что делать?**

- сформулируйте, что вызывает наиболее сильную тревогу и мысленно продумайте (придумайте) конкретный план действий, если это произойдет;
- дополнительно подойдут рекомендации, помогающие справиться с генерализованной тревогой (см. выше).

### **Что не делать**

- не стоит думать о тревожащей ситуации так, как будто она уже произошла;
- не «сравнивать» свою ситуацию с ситуациями окружающих людей, даже если они на первый взгляд кажутся похожими;
- не следует «держат в себе» тревожные мысли. В такой ситуации важно говорить о том, что вас волнует (с родственниками, друзьями, специалистами).

## Межличностные конфликты

### **Почему возникают?**

В ситуации вынужденного нахождения в замкнутом пространстве могут проявляться и возникать конфликты: и ситуационные, и те, которые вызваны имеющимися проблемами во взаимоотношениях. Важно помнить,

что эмоциональное состояние и поведение каждого члена такой мини группы может влиять на состояние всех ее членов. И чем меньше такая группа, тем влияние каждого сильнее. Это значит, что каждый член группы имеет возможность своими действиями влиять на ситуацию – в том числе, делая ее более эмоционально комфортной.

Основная стратегия – научиться избегать ситуационных конфликтов; хронические, застарелые проблемы отложить, постаравшись договориться о правилах поведения в группе; дать возможность каждому реализовывать свои потребности.

### **Как проявляются**

- нарастающее напряжение по отношению к членам семьи, потребность в снижении частоты контактов;
- нехарактерные и часто повторяющиеся эмоциональные вспышки (крики, слезы, брань, ссоры);
- острая необходимость в уединении и покое;
- раздражение, агрессивность, несдержанность, плаксивость;
- дистанцирование, избегание контактов.

### **Что делать?**

➤ если чувствуете, что вас охватывает раздражение, возьмите паузу, например: сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, при возможности, умойтесь прохладной водой, выйдите ненадолго в другую комнату. Постарайтесь оценить происходящее и когда вы почувствуете себя спокойнее, продолжите общение;

➤ включайте в режим дня систематические физические нагрузки и активности;

➤ проявляйте заботу друг о друге, с акцентом на положительные эмоции. Даже если вы оказались в ситуации, когда приходится длительное время находиться в одном помещении с человеком или людьми, которые вам не нравятся – проявление положительных эмоций или хотя бы сдерживание негативных, помогут заключить временное перемирие. А это, в свою очередь, поможет сделать ситуацию более комфортной, в том числе, для вас;

➤ занимайтесь совместной деятельностью (игры, сериалы, занятия спортом, уборка квартиры, приготовление еды и т.д.);

➤ договоритесь с членами семьи о личном пространстве или времени уединения для каждого (время «для себя»). Помните, что для каждого человека продолжительность такого времени своя. Если вы не знаете, сколько Вам нужно времени, начните с 30 минут и ориентируетесь на свое состояние;

➤ сохраняйте дистанционное общение с людьми, которые не находятся в квартире (телефон, интернет).

### **Что не делать**

- в возникшей конфликтной ситуации не стоит обсуждать все прошлые обиды;
- не замыкайтесь на общении только с членами своей семьи. В такой ситуации важно иметь возможность общения с «внешним миром»;
- не игнорируйте потребности членов вашей семьи даже если они кажутся вам незначительными;
- не пытайтесь разрешить все проблемы во взаимоотношениях, которые сложились до этой ситуации. В большинстве случаев это может привести к их обострению.

Подведем итоги и сформулируем общие рекомендации, которые помогут вам преодолеть этот период:

1. Составьте свой план на время изоляции (ежедневный / еженедельный, индивидуальный / семейный план, запишите основные моменты). Структурирование времени помогает.
2. Будьте активны (работа на дому, домашние дела и пр.)
3. Сосредоточьтесь на здоровом образе жизни (достаточно сна, здорового питания, физических упражнений). Это не только поможет лучше себя чувствовать эмоционально и физически, но и укрепит иммунитет.
4. Оставьте время на расслабление (музыка, хорошая еда, чтение, фильмы, хобби).
5. Используйте официальные источники для получения информации о ситуации.
6. Используйте дистанционные способы (социальные сети, интернет ресурсы, видеохостинги и пр.) для досуга и самообразования.
7. Старайтесь поддерживать хорошее настроение, оптимизм и душевное равновесие (не поддавайтесь скептицизму, сосредоточьтесь на позитивных действиях, не позволяйте ситуации пугать вас).
8. Общайтесь, оставайтесь на связи с близкими людьми (дома, по телефону, в мессенджерах, в социальных сетях). Не забывайте общаться с пожилыми людьми в семье, и людьми, которые могут беспокоиться о вас.
9. Поддерживайте хорошие межличностные отношения (отложите разрешение серьезных конфликтов на более поздний период).
10. Помогайте друг другу. Помощь тому, кто нуждается позволяет почувствовать себя нужным и отвлечься от повседневных тревог.
11. Обращайтесь за социальной и эмоциональной поддержкой к родным, близким и, при необходимости, к специалистам.

*Помните!*

*Эти меры являются психологической поддержкой, то есть это то, что вы можете сделать для себя и своих близких. Однако, если вы чувствуете, что не*

*можете справиться с ситуацией – не запускайте проблему, обратитесь за помощью к специалисту.*