

Коронавирус COVID-19: как пережить пандемию?

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

1. Общие рекомендации

В настоящее время мы все находимся в ситуации неопределенности, стресса и испытываем тревогу в связи с угрозой коронавируса COVID-19. С целью сохранения физического и психического здоровья мы рекомендуем соблюдать определенные меры психогигиены.

1. Информационная гигиена

Чтобы снизить эмоциональную напряженность в ситуации неопределенности, необходимо, прежде всего, получать своевременную достоверную информацию о происходящем. Не обращать внимания на всевозможные сплетни и желтые заголовки в СМИ, и вообще сплетни и слухи в интернете или по телевидению. Это сложно сделать в условиях информационного общества. Но, тем не менее, сделать это необходимо. По конкретным вопросам можно обращаться по телефону на официальные горячие линии по вопросам, связанным с коронавирусом (Роспотребнадзор и Минздрав). По ним вы узнаете достоверную информацию о коронавирусе COVID-19, получите необходимые рекомендации. Кроме того, всегда можно позвонить на телефон психологической службы МЧС — опять же с целью получить оперативную адекватную информацию о ситуации. Если человек чувствует сильную тревогу, беспокойство и растерянность, то, получив конкретные проверенные сведения о происходящем, он почувствует почву под ногами и поймет, что и как ему делать дальше. Если требуется именно эмоциональная поддержка — то можно и нужно обратиться в службы психологической помощи по телефону. Во многих городах страны они есть, действуют по всей России, и они бесплатны. Там также можно получить и информацию, и моральную поддержку. Важно самостоятельно регулировать качество и объем того потока информации, который вы ежедневно получаете.

2. Контроль эмоционального состояния

Контролируйте собственную тревогу и беспокойство. Не позволяйте им завладеть вами целиком. Не следует недооценивать важность положительных эмоций. Они помогут вам расслабиться, переключиться с тревожащей вас темы на более приятные мысли. Позволят вашему мозгу отдохнуть и, как следствие, более адекватно и критично воспринимать происходящее вокруг.

3. Самодисциплина

Нет ничего опаснее для психического здоровья человека, чем пустое существование в изоляционных условиях. Не проводите целый день, смотря сериалы и прочие развлекательные программы. Вы быстро утомитесь от бессмысленного информационного потока, и, вместо облегчения, почувствуете, что ваша тревога будет только расти. Выполняйте классическое правило - делу время, потехе — час. В ваш «дневной рацион» должны быть включены и интеллектуальные занятия, и спорт, и труд. Насыщайте целью и смыслом каждый свой день. Трудитесь физически и интеллектуально. Для вашего же здоровья - всегда будьте при деле.

4. График ежедневных дел

Составьте и соблюдайте план ежедневных дел. График может (и должен) включать домашние занятия спортом, учебу/работу (многие продолжают учиться и работать дистанционно), уборку по дому, домашний досуг (сейчас интернет предоставляет много возможностей культурно провести время и обогатить свои знания). Это позволит сохранить необходимую активность психики и снизит эмоциональную напряженность.

5. Спорт

Для всех граждан, с учетом их возрастной группы и медицинских ограничений необходимы регулярные физические нагрузки. Очень важно в режиме адинамии включать в режим дня комплексы физических упражнений. Обязательна утренняя зарядка. Если вы не можете выйти на прогулку, занимайтесь физкультурой дома. Оптимальные физические нагрузки каждый день - залог вашего хорошего самочувствия, профилактика развития тревожных состояний, снижение негативного стресса. Не пренебрегайте физической культурой.

6. Умственная нагрузка

"Зарядка для мозга" не менее важна, чем физическая зарядка. Занимайте голову полезными и познавательными вещами. Читайте серьезную литературу регулярно - уделяйте такому чтению минимум час в день.

7. Долгосрочное планирование

Многих людей пугает не сама возможность заразиться, а чувство неуверенности в завтрашнем дне, безысходности, страха перед неизвестностью, невозможности строить планы. Совет, который поможет вам избежать дистресса (отрицательного стресса, разрушительно влияющего на организм) и будет положительно влиять на ваш иммунитет, способствовать сопротивляемости всевозможным болезням: поставьте себе долгосрочную важную цель. Цель,

которая не может быть реализована в ближайшем будущем. Далее - разбейте вашу цель на более мелкие шаги, эти шаги на еще более мелкие, вплоть до конкретных дел одного дня. Каждый день задавайте себе вопрос: что я должен сделать сегодня, чтобы в будущем прийти к своей цели? Такая цель мобилизует психику человека, и поможет вам в ситуации длительного стресса. Когда кризис, связанный с нынешней пандемией, будет преодолен, вы продолжите двигаться к своей цели. А на время кризиса ваша цель поможет пережить его с минимальными потерями.

8. Психологическая помощь пожилым

Важно, чтобы ваши бабушки, дедушки, пожилые друзья и соседи, находясь в вынужденной изоляции дома, не были полностью изолированы от общения, от социальной жизни. Ведь социальная изоляция может серьезно повлиять на их моральное состояние. Звоните им, говорите с ними, не давайте им падать духом и чувствовать себя одинокими. Спросите их совета по разным делам, обсудите с ними ситуацию, поддержите. Покажите, что они важны и нужны для вас. Быть может, этим вы спасете их жизнь. Это не менее важно, чем вовремя помочь с продуктами и лекарствами. А для многих - еще важнее. Помните об этом.

2. Психологическая помощь семье в период самоизоляции

- В режиме самоизоляции семье очень важно структурировать свой день, ежедневно писать план важных дел на день, список занятий и игр для детей, закрепить за каждым членом семьи обязанности. Планирование занятий поможет избежать семейных конфликтов. Постарайтесь четко разделить свои обязанности и дела, и определите время, в которые они выполняются каждым членом семьи. Создание для ребенка определенного и твердого режима, который вырабатывает у него привычку к четкому чередованию различных видов деятельности, устанавливает определенный ритм жизни и благоприятствует нормализации работы высшей нервной деятельности всего организма.

- Следите за режимом питания, установите график приема пищи для семьи и составьте примерное меню на день. Распределите ваш продуктовый запас оптимально и экономно. Питайтесь сами и кормите детей по графику. Очень легко в домашних условиях «расслабиться» и не заметить, как недельный запас еды истрачен за пару дней. Будьте бдительны и бережливы.

- Занимайтесь всей семьей спортом ежедневно. Обязательно привлекайте к этому детей и пожилых родственников, если они проживают вместе с вами. Физические упражнения должны составлять не менее часа в день.

Если вы живете в собственном доме, то обязательно выходите в сад, огород - гулять по территории собственного двора никто не запрещал. Это безопасно и полезно для всей семьи.

- Помогайте детям приспособиться к новому режиму. Важно уделять внимание ребенку, по возможности ограждать от «потока информации», проговаривать с ним причины самоизоляции, не пугая, но и не создавая «информационный вакуум». По возможности сократить просмотр ребенком новостей, телепередач, избегать в присутствии ребенка разговоров взрослых по обсуждению ситуации в стране. Сформируйте позитивный образ вашего совместного будущего «после карантина» для ребенка, чтобы избежать у него повышенной тревожности.

- Следует обратить внимание на то, что дети и подростки, находясь в изоляции дома, испытывают острый дефицит общения, ведь не всегда родители, работающие дистанционно и занятые своими домашними делами, могут уделить достаточно времени своему ребенку. Хорошо, если в семье несколько детей, примерно одного возраста, и они смогут общаться между собой. Ребенку «одиночке» в этом плане тяжелее. Поддерживайте социальные связи своих детей: школьники, к примеру, могут регулярно общаться с друзьями по телефону и интернету.

- Выделите в семейном графике время на игры со своими детьми. А также, используйте совместное времяпрепровождение, чтобы обучить детей чему-то новому (это могут быть домашние дела, или решение учебных задач и т.д.).

- Выделите в своем семейном графике время на какое-то совместное занятие, которое вы будете делать регулярно всей семьей. Это поможет сплочению семьи и гармонизации ваших отношений.

- Если у вас есть пожилые родственники, которые живут далеко, и вы не можете видеться с ними – регулярно созванивайтесь. Поддерживайте их морально, проявляйте искренний интерес к их делам и заботам. Узнавайте об их настроении, их чувствах. Слушайте, спрашивайте их совета по разным делам. Этим вы поддержите их бодрый дух и поможете противостоять стрессу и болезням.

- Помогайте членам семьи контролировать и регулировать свои эмоции. Обычно члены семьи очень неплохо знают индивидуальные особенности каждого и их реакцию на стресс. Но в ситуации карантина нужно быть особенно внимательными друг к другу, и помогать родным поддерживать позитивный настрой.

- В ситуациях повышенной тревожности, стрессовых ситуациях родители могут замечать у своего ребенка возникновение речевых нарушений вплоть до полного отказа от вербального общения. В практике часто приходится встречаться, когда логопедическое нарушение (например заикание) возникает у детей на почве нервной ослабленности, когда достаточно незначительного повода, чтобы спровоцировать его возникновение. Не следует забывать, что особенно чутко и болезненно ребенок воспринимает явления, суть которых он не в состоянии полностью осознать. Взрослым, желающим уберечь ребенка от речевых запинок, нужно позаботиться прежде всего об упорядочении его поведения и речи. Взрослым необходимо стремиться воспитывать у ребенка увлеченную длительную заинтересованность каким – либо занятием, поэтому, рассказывая, читая или показывая что – либо не нужно стремиться к быстрому переключению. Значительно больше пользы принесет ребенку углубленная работа с одним материалом, который можно внимательно осмыслить, ознакомиться с новыми понятиями и словами, самостоятельно или с помощью родителей сделать выводы. Очень полезно, спустя некоторое время, периодически возвращаться к пройденному материалу.

Но если запинки в речи появились, постарайтесь:

1. Соблюдать щадящий режим (предусмотреть спокойные игры, занятия, не допускать шумных, подвижных игр), исключить просмотр телевизора, использование интернета.
2. Стараться говорить негромко, спокойно. Не задавать ребенку вопросов, общаться короткими фразами, создавать комфортную домашнюю обстановку.
3. Заниматься дыхательными упражнениями (надувание шариков, задувание свечек, работа с вертушками, мыльными пузырями).
4. По возможности обратится за помощью к логопеду, неврологу, психологу, психиатру.

Если Вы почувствовали у себя или у своих родственников нарастание тревожной симптоматики, депрессивных мыслей, настоятельно рекомендуем Вам обращаться за квалифицированной психологической, психотерапевтической и психиатрической помощью по телефонам «горячих линий», функционирующих на территории Ленинградской области: 8-800-200-47-03, 8-812-403-06-03.

Клинический психолог ГКУЗ ЛОПНД Бадаева Ю.А.

Клинический психолог ГКУЗ ЛОПНД Ковальчук Е.А.

Логопед ГКУЗ ЛОПНД Силкина Л.А.

