Психическое здоровье в условиях пандемии Covid 19

Катаргина Екатерина Леонидовна

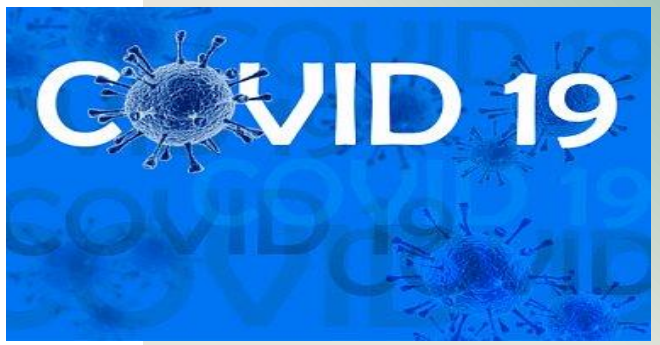
Заместитель главного врача по медицинской части (по психиатрии)
УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»

МОКЦ

г.Минск, ул. П.Бровки, 7, телефон 80291017373
сайт **www.mokc.by**

Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество.

WWW.MOKC.BY



Пирамида потребностей человека по А.Маслоу

Виды психологических и реакций на информацию о пандемии

Адекватная (способность действовать в соответствии с реальностью, адаптировать жизнедеятельность к внешним условиям, эмоциональное и физическое состояние изменяется незначительно, самочувствие хорошее)

Неадекватная реакция: (внутренняя недооценка, переоценка или искажение значимости имеющейся угрозы)

- слабость, отсутствие желания что-либо делать, уход в свой внутренний мир, отрицание проблемы;
- перенос сверхреактивности на все стимулы окружающей среды, повышенная раздражительность, агрессивные реакции, направленные во вне или на себя вовнутрь
- чувство собственной исключительности (со мной точно ничего не случиться)
- фиксация на ощущениях, поиск болезни, как способ контролировать состояние

Психические нарушения

У людей, которые не болели и не болеют Covid 19:

- Тревога
- Страх за себя и своих близких
- Сниженное настроение, депрессия
- Навязчивые мысли и/или действия
- Нарушения сна
- Снижение памяти, внимания, работоспособности

Психические нарушения в условиях пандемии

У людей, которые болеют или переболели короновирусной инфекцией:

Нарушения связаны с токсическим действием вируса на нервную систему, гипоксией (нехваткой кислорода), психологической реакцией на болезнь

- **Астенический синдром** (слабость, утомляемость, сонливость, плаксивость, раздражительность, снижение аппетита)
- **Когнитивные нарушения** (забывчивость, рассеянность, медлительность, трудно подбирать слова, потерянность, снижение критики)
- **Депрессия**
- **Ипохондрия** (фиксация на ощущениях в теле, поиски разных болезней, уверенность в их наличии)
- **Психоз** (галлюцинации, бред)

Рекомендации:

Если Вы чувствуете, что с Вашим психическим состоянием что-то не так или Ваши близкие говорят Вам об этом, не бойтесь и обращайтесь за помощью

- к врачу-психиатру
- к врачу-психотерапевту
- к психологу
- звоните на телефонные линии помощи и психологические телефоны доверия

Рекомендации:

При появлении тревоги:

постарайтесь переключить себя на то, что в данный момент Вы в безопасности,

чувствуете под ногами землю,

сконцентрируйтесь на своем дыхании, дышите как можно более спокойно удлиняя выдохи,

почувствуйте, как тревога слабеет и уходит.

Запоминайте такие состояния спокойствия, в следующий раз Вы достигнете их быстрее

Рекомендации:

- Расскажите о своих переживаниях близким, друзьям, врачу, соседям лично, через социальные сети, через видеосвязь, напишите свои переживания на бумаге и прочитайте их в слух

Рекомендации:

Начните действовать!

- Ходите пешком 30-60 минут в день (соблюдая правила безопасности)
- Занимайтесь любыми физическими упражнениями
- Делайте что-либо руками (можно рисовать, лепить, собирать пазлы, мастерить, готовить)
- Обнимайте близких (в маске и через одежду ☺)) тоже можно обниматься)
- Используйте время в карантине на те дела, которые вы долго откладывали

Рекомендации:

Переключайте свое внимание на то что происходит с Вами сейчас

ощутите вкус, цвет , запах, замечайте красоту природы, как Вам комфортно ли в этой одежде, обуви;

усиливайте приятные ощущения, используя то, что нравится;

пробуйте жить в настоящем

Рекомендации:

Проявите заботу к своему телу:

- Правильное питание
- Витамины и микроэлементы
- Любые релаксирующие процедуры
- Аромотерапия
- Активная релаксация
- Разговоры со своими органами и телом в целом

«Телефон доверия»

УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»

8-017-270-24-01 (городской)

8-029-899-04-01 (МТС)

с возможностью обращения через мессенджеры:

Вайбер, Телеграм, Ватсап

Благодарю за внимание!

Желаю всем

психического здоровья☺

МОКЦ

г.Минск, ул. П.Бровки, 7, телефон **80291017373**
сайт **www.mokc.by**