

# Психическое здоровье в условиях пандемии Covid 19

*Катаргина Екатерина Леонидовна*

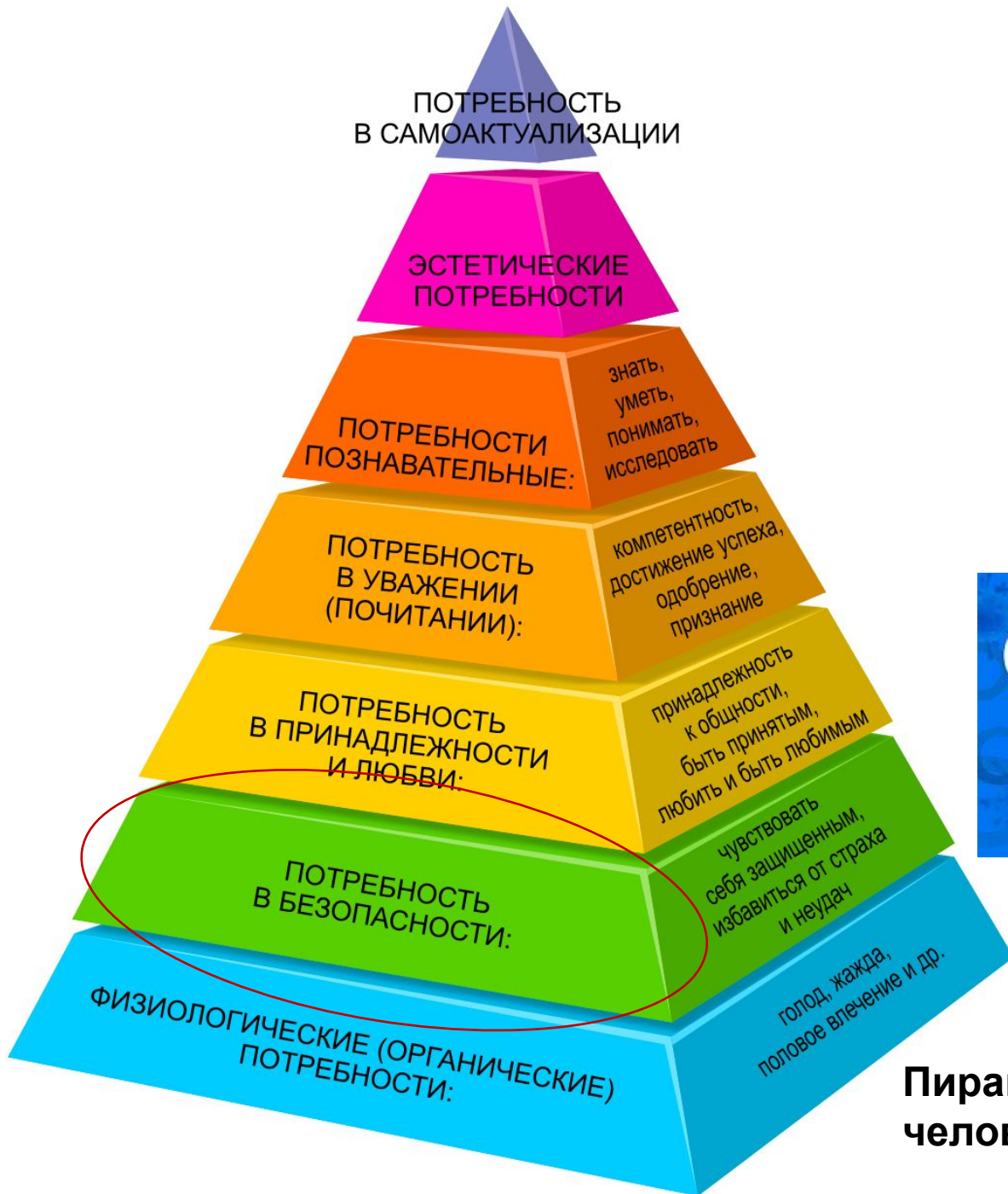
Заместитель главного врача по медицинской части (по психиатрии)  
УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»



г.Минск, ул. П.Бровки, 7, телефон 80291017373  
сайт [www.mokc.by](http://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.





ПОТРЕБНОСТЬ  
В САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

ЭСТЕТИЧЕСКИЕ  
ПОТРЕБНОСТИ

ПОТРЕБНОСТИ  
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:

знать,  
уметь,  
понимать,  
исследовать

ПОТРЕБНОСТЬ  
В УВАЖЕНИИ  
(ПОЧИТАНИИ):

компетентность,  
достижение успеха,  
одобрение,  
признание

ПОТРЕБНОСТЬ  
В ПРИНАДЛЕЖНОСТИ  
И ЛЮБВИ:

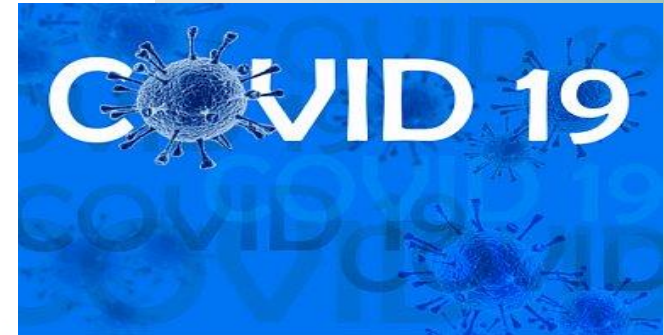
принадлежность  
к общности,  
быть принятым,  
любить и быть любимым

ПОТРЕБНОСТЬ  
В БЕЗОПАСНОСТИ:

чувствовать  
себя защищенным,  
избавиться от страха  
и неудач

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ (ОРГАНИЧЕСКИЕ)  
ПОТРЕБНОСТИ:

голод, жажда,  
половое влечение и др.



**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 случится)
- 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, потерянности, 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:

попытайтесь 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)**

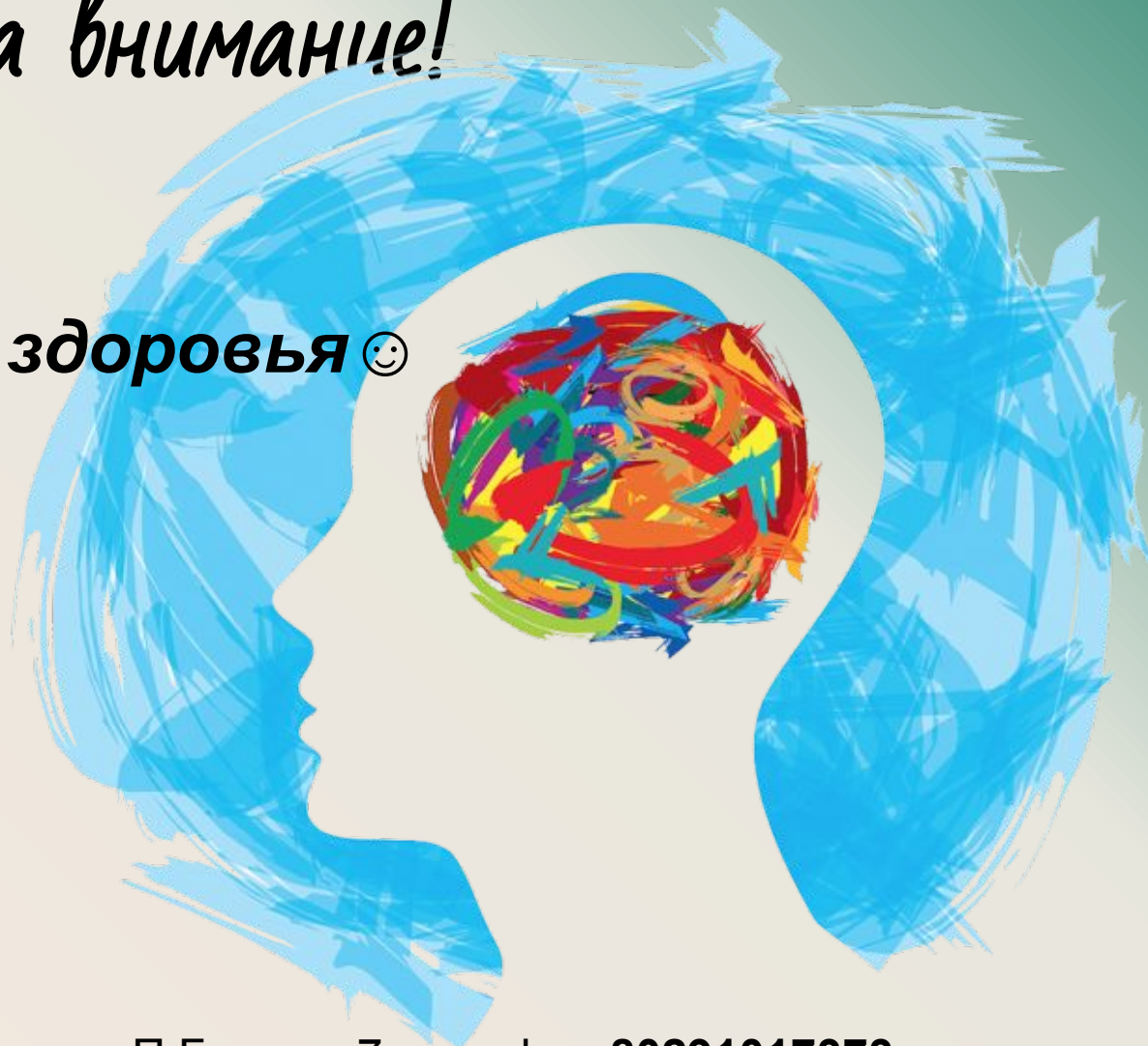
**8-029-899-04-01 (МТС)**

**с возможностью обращения  
через мессенджеры:**

**Вайбер, Телеграм,  
Ватсап**

*Благодарю за внимание!*

**Желаю всем  
психического здоровья 😊**



г.Минск, ул. П.Бровки, 7, телефон **80291017373**  
сайт [www.mokc.by](http://www.mokc.by)