



**БУЗ ВО «Воронежский  
областной клинический центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики**

# **Как справиться со стрессом при пандемии**

- Стресс — это ответная реакция организма на влияние внешних условий, которая сопровождается тревожным состоянием, а также повышенной эмоциональностью. Небольшое напряжение оказывает положительный эффект, ускоряет реакции, активизирует выработку адреналина и мозговую деятельность. Непрерывное напряжение приводит к истощению организма и серьезным заболеваниям.

## Виды стресса



- Эмоциональные (положительные или отрицательные)
- Физиологические и психологические
- Кратковременный (острый) и долговременный (хронический) стрессы

# Проявления эмоционального стресса при пандемии

- страх за свое здоровье и здоровье близких людей;
- изменения режима сна и питания;
- ухудшение способности к концентрации внимания, проблемы со сном;
- обострение хронических заболеваний;
- ухудшение течения хронических психических расстройств;
- увеличение потребления алкоголя, никотина или других психоактивных средств.

# Тяжелее других стресс переносят следующие группы людей

- пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями, входящие в группу риска тяжелого течения COVID-19;
- дети и подростки;
- люди, оказывающие помощь пациентам с COVID-19, например, врачи, медицинские работники и лица, оказывающие первую медицинскую помощь;
- люди, имеющие проблемы с психическим здоровьем, включая зависимых от психоактивных препаратов.

# Способы преодоления стресса

- Сделайте перерыв в просмотре телевизионных программ, чтении новостей и обсуждении последних событий в социальных сетях. Постоянный поток информации о пандемии может иметь опасные последствия для психики.
- Делайте дыхательную гимнастику, глубоко дышите, делайте упражнения, улучшающие гибкость или медитируйте
- Соблюдайте здоровую сбалансированную диету
- Регулярно занимайтесь спортом, старайтесь высыпаться
- Избегайте употребления алкоголя и не назначенных вам врачом психоактивных препаратов
- Найдите время на то, чтобы развеяться и отвлечься. Займитесь тем, что доставляет вам удовольствие (хобби).
- Поддерживайте связь с вашими близкими. Общайтесь с людьми, которым вы доверяете, обсуждайте с ними ваши тревоги и эмоции.
- Берегите свое психическое здоровье
- Сообщите своему семейному врачу (врачу общей практики, психологу), если эмоциональный стресс не дает вам в течение нескольких дней подряд заниматься вашей привычной деятельностью.
- Людям с психическими расстройствами рекомендуется строго придерживаться плана лечения, продолжать прием препаратов и внимательно следить за появлением новых или ухудшением имевшихся ранее признаков психического нездоровья.

# Изменения в поведении детей, требующие особого внимания

- чрезмерный плач или раздражение у детей младшего возраста;
- возврат к поведению, которое они переросли (например, неконтролирование туалета или ночное недержание мочи) -РЕГРЕССИЯ;
- чрезмерное беспокойство или эмоциональная подавленность;
- нездоровый режим питания или сна (переедание, бессонница и т.д.);
- раздражительность и «передразнивание» – у подростков;
- плохая успеваемость или избегание занятий в школе;
- снижение объема внимания и ее концентрации;
- избегание деятельности, которая нравилась в прошлом;
- необъяснимые головные боли или боли в других участках тела;
- употребление алкоголя, табака или других наркотиков

# Способы поддержки детей и подростков

- Поговорите со своим ребенком о вспышке COVID-19.
- Отвечайте на вопросы и делитесь фактами о COVID-19 в доступной для понимания ребенком форме.
- Постарайтесь убедить вашего ребенка в том, что он в безопасности. Дайте ему понять, что в такой ситуации быть расстроенным совершенно нормально. Поделитесь с ними тем, как вы справляетесь со своим собственным стрессом, чтобы они тоже могли научиться справляться.
- Ограничьте поток новостной информации для всей вашей семьи, в том числе в социальных сетях. Дети могут неправильно истолковывать то, что слышат, и могут бояться того, чего не понимают.
- Старайтесь придерживаться распорядка дня. Если школы закрыты, создайте расписание для учебных занятий, отдыха или развлечений.
- Будьте образцом для подражания. Делайте перерывы, высыпайтесь, делайте физические упражнения и хорошо питайтесь. Общайтесь с друзьями и членами семьи.



# ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПОВЫШЕННЫМ РИСКОМ ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ COVID-19

- **Необходимо иметь ввиду следующее:**
- -пожилые люди и инвалиды подвергаются повышенному риску возникновения проблем с психическим здоровьем, таких как депрессия;
- -проблемы с психическим здоровьем могут проявляться в виде соматических жалоб (таких, как головные боли или боли в животе) или когнитивных проблем (таких, как проблемы с концентрацией внимания).
- *Врачи могут с большей вероятностью пропустить проблемы психического здоровья среди:*
- -лиц с ограниченными возможностями из-за фиксации внимания на лечении соматической патологии, по сравнению с людьми без инвалидности;
- -пожилых людей, потому что депрессия может быть принята за обычное проявление процесса старения.

# Типичные реакции пациентов из группы риска COVID-19

- -страх заражения вирусом из-за более высокого риска тяжелых осложнений.
- -обеспокоенность тем, что регулярное медицинское обслуживание или коммунальные услуги могут быть нарушены из-за закрытия учреждений или сокращения услуг и прекращения работы общественного транспорта.
- -чувство социальной изоляции, особенно у отдельно проживающих или находящихся в сообществе, к которому закрыт доступ посетителей из-за угрозы инфицирования.
- -чувство вины перед близкими людьми, помогающими в быту

# Факторы, дополнительно усугубляющие положение

- -наличие проблем с психическим здоровьем до пандемии, например, таких как депрессия, БАР,неврозы;
- -низкий уровень доходов или наличие языковых барьеров;
- -предвзятое отношение или стигматизация из-за возраста, расы или этнической принадлежности, инвалидности или предполагаемой вероятности распространения COVID-19.

# Поддержка близких из группы риска тяжелого течения COVID-19

- Поддерживайте регулярную связь с близкими с помощью удобного для них способа коммуникации – телефона, электронной почты, текстовых сообщений, видеочата, социальных сетей.
- Позаботьтесь о безопасности ваших близких:
- Узнайте какие лекарственные препараты принимают ваши близкие. Обеспечьте по возможности 4-х недельный запас лекарственных препаратов.
- Следите за другими лечебными процедурами (обеспеченность кислородом, расходными материалами для диализа, ухода за ранами или по поводу недержания мочи) и продумайте запасной способ обеспечения расходными материалами.
- Создайте запас продуктов питания длительного хранения (консервы, крупы и макароны) для уменьшения необходимости походов в магазин

# ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ВЫХОДЯЩИХ ИЗ КАРАНТИНА

- Изоляция в связи с подозрением на COVID-19 может быть причиной сильного эмоционального стресса, даже если дело обошлось без заболевания. Люди по-разному переносят завершение карантина. Эмоциональные реакции могут быть следующими:
  1. смешанные чувства, в том числе облегчение, после карантина;
  2. страх и беспокойство о своем здоровье и здоровье своих близких;
  3. эмоциональный стресс, вызванный необходимостью находиться под наблюдением других лиц;
  4. грусть, гнев или разочарование, потому что у друзей или близких есть необоснованные опасения заразиться этой болезнью от контакта с вами, даже если в отношении вас доказано отсутствие риска инфицирования;
  5. чувство вины за неспособность выполнять обычную работу или обязанности родителей во время карантина.

# Практические рекомендации

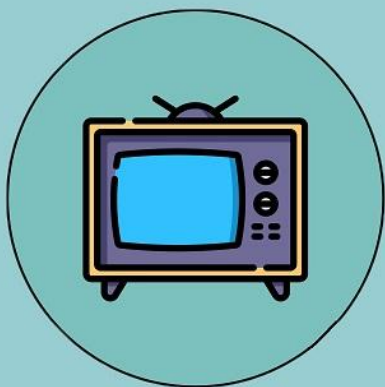


**НЕ КУРИТЕ, НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ ИЛИ ДРУГИЕ НАРКОТИКИ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ. ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПОДАВЛЕННЫМ, ПОГОВОРИТЕ С МЕДИЦИНСКИМ РАБОТНИКОМ ИЛИ СПЕЦИАЛИСТОМ.**

**СОБЕРИТЕ ИНФОРМАЦИЮ, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ВАМ ТОЧНО ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ РИСК И ПРИНЯТЬ РАЗУМНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ. НАЙДИТЕ НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК, КОТОРОМУ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ, НАПРИМЕР ВЕБ-САЙТ ВОЗ ИЛИ МЕСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ.**



# Практические рекомендации



**ОГРАНИЧЬТЕ БЕСПОКОЙСТВО И ВОЛНЕНИЕ, СОКРАТИВ ВРЕМЯ, КОТОРОЕ ВЫ И ВАША СЕМЬЯ ТРАТИТЕ НА ПРОСМОТР ИЛИ ПРОСЛУШИВАНИЕ СМИ, КОТОРОЕ НАВОДИТ НА ВАС ПАНИКУ**

**ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАВЫКАМИ, КОТОРЫЕ ВЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИ В ПРОШЛОМ, КОТОРЫЕ ПОМОГЛИ ВАМ СПРАВИТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ В ПРОШЛОЙ ЖИЗНИ, И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТИ НАВЫКИ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СЕБЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ В ЭТО ТРУДНОЕ ВРЕМЯ**



# Практические рекомендации



**ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ НОРМАЛЬНО ЧУВСТВОВАТЬ ГРУСТЬ, СТРЕСС, РАСТЕРЯННОСТЬ, ИСПУГ ИЛИ ЗЛОСТЬ. ОБЩЕНИЕ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫМ ВЫ ДОВЕРЯЕТЕ, МОЖЕТ ПОМОЧЬ. СВЯЖИТЕСЬ С ДРУЗЬЯМИ И СЕМЬЕЙ.**

**ПОКА ВЫ ОСТАЕТЕСЬ ДОМА ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ВКЛЮЧАЯ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, СОН, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ С БЛИЗКИМИ ДОМА, А ТАКЖЕ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ И ТЕЛЕФОНУ С ДРУГИМИ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ И ДРУЗЬЯМИ.**





***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ***