

Информация по мерам психосоциальной поддержки и психического здоровья в условиях вспышки COVID-19

Эта информация направлена на укрепление психического здоровья и благополучия населения, пострадавшего от COVID-19.

Информация для населения по управлению стрессом в условиях вспышки COVID-19: IASC Reference Group on MHPSS in Emergency Settings (Circulated on: 17 March 2020) 1515

- Это нормально-чувствовать себя грустным, расстроенным, обеспокоенным, смущенным, испуганным или злым во время кризиса.

- Поговорите с людьми, которым вы доверяете. Свяжитесь со своими друзьями и семьей.
- Если вы должны оставаться дома, поддерживайте здоровый образ жизни (включая правильное питание, сон, физические упражнения и социальный контакт с близкими людьми). Поддерживайте связь с семьей и друзьями через электронную почту, телефонные звонки и использование платформ социальных сетей.
- Не употребляйте табак, алкоголь или другие наркотики, чтобы справиться со своими эмоциями.
- Если вы чувствуете себя подавленным, поговорите с медицинским работником, социальным работником, иным специалистом или с человеком, которому вы доверяете (например, религиозным деятелем или старейшиной общины).
- Имейте план действий в случае, если вам понадобится помощь, связанная с физическим или психическим здоровьем, психосоциальными нуждами.
- Получите информацию о рисках для вашего здоровья и о мерах предосторожности. Используйте надежные источники для получения информации, такие как веб-сайт ВОЗ, а также государственных учреждений общественного здравоохранения.
- Сократите время, которое вы и ваша семья тратите на просмотр или прослушивание угнетающих безрадостных сообщений в средствах массовой информации.
- Примените навыки, которые вы использовали в иные трудные времена, чтобы управлять своими эмоциями во время этой вспышки коронавирусной инфекции.

Источник: WHO. Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak (Handout). WHO: Geneva, 2020.

Перевод на русский язык подготовлен Союзом охраны психического здоровья, Россия.