



Інформаційний бюлетень

COVID-19: ПОТРЕБА У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДОПОМОЗІ

Спалах коронавірусної хвороби (COVID-19), спричиненої новим штамом вірусу SARS-CoV-2, призвів до безпрецедентної кризи світового масштабу в усіх сферах життєдіяльності людства.

Надзвичайна контагіозність SARS-CoV-2 зумовила запровадження карантинних заходів, наслідками яких у світі стали не лише економічні втрати, негативний вплив на бізнесову та соціальну сфери діяльності, порушення плинності повсякденного життя людей, а і *криза психічного здоров'я*. Тому поряд із необхідністю дбати про фізичний стан, слід навчитися підтримувати і своє психічне здоров'я.

Наразі спостерігається таке явище: серед осіб із високим ризиком захворіти на COVID-19 (особливо у медичних працівників, що перебувають на «передовій» боротьби з хворобою), а також у тих, хто одужує після захворювання, значно зростає частота розвитку психічних розладів, таких як *депресія, тривожні розлади і посттравматичний стресовий розлад*.

На підставі узагальнення світового досвіду боротьби з пандеміями, в Україні створені групи з надання допомоги на чолі з психіатрами і працівниками сфери охорони здоров'я, діють «гарячі лінії» з питань COVID-19.

Гарячі лінії

[0 800 500 474](tel:0800500474) "гаряча лінія" з питань коронавірусу Дніпропетровської облдержадміністрації

[0 800 60 20 19](tel:0800602019) контакт-центр Міністерства охорони здоров'я з питань коронавірусу

[Гарячі лінії з питань COVID-19 в обласних центрах України](#)

Зокрема, ключові цілі психологічної допомоги окреслено для шести груп населення.

Групи населення, які потребують психологічної допомоги:

- пацієнти із підтвердженим діагнозом COVID-19
- особи, які обстежуються для підтвердження діагнозу
- медичні працівники
- особи, що безпосередньо контактують із пацієнтами
- ті, хто захворів на COVID-19 і відмовляється від медичної допомоги
- усі, хто може інфікуватися (загальна популяція).

Експерти також вказують на необхідність приділяти особливу увагу групам, які можуть потребувати індивідуальних втручань, а саме:

- особи з наявними психіатричними станами
- вагітні жінки
- ув'язнені
- трудові мігранти
- студенти, які перебувають в інших країнах





Інформаційний бюлетень

Фахівці наголошують, що «вірус паніки» страшніший за коронавірусну інфекцію. Тому, окрім підтримки фізичного здоров'я, вони радять піклуватися і про свій психічний стан, щоб уникнути погіршення психологічного здоров'я і радять дотримуватись нескладних, але корисних правил.

Як можна і варто допомогти собі самостійно:

- нормалізуйте ваш режим дня – дуже важливо висипатися, регулярно збалансовано харчуватись і дотримуватись правил особистої гігієни та фізичного дистанціювання
- у разі появи страху, необхідно знайти спосіб спілкуватися, нехай це буде навіть телефонне спілкування, людині дуже важливо чути голос іншої людини
- кооперуйтеся у невеликі групи і проводьте час разом онлайн, організовуючи книжкові клуби, чемпіонати з ігор, кіноперегляди тощо
- радуйте себе протягом дня – слухайте улюблену музику, дивіться улюблені фільми, поговоріть з людиною, яка вас тішить
- уникайте спілкування з людьми, які намагаються затягнути вас у вихор своїх деструктивних переживань
- слід розглянути можливість занять спортом у домашніх умовах



- виходьте на прогулянку, дихайте свіжим повітрям
- знайдіть нові хобі чи займіться самовдосконаленням (наприклад, пройдіть курс навчання онлайн)
- тим, хто підпав під вплив «інфодемії» та постійно шукає в інтернеті інформацію про симптоми COVID-19, «приміряючи» їх на себе, фахівці радять отримувати інформацію виключно від лікарів
- не займайтесь самолікуванням
- відслідковуйте дані статистики та оцінюйте реальні ризики й варіанти розвитку подій
- варто пам'ятати, що реакції на стрес індивідуальні, і ваша реакція – це нормальна реакція нормальної людини на ненормальні обставини.

Якщо незважаючи на виконання попередніх рекомендацій, ваш настрій і психологічний стан не покращуються, вам складно заснути, зосередитися, і особливо, якщо виникають думки заподіяти шкоду собі або іншим, вам варто звернутися до психолога за допомогою. Іноді достатньо кількох консультацій, щоб вам стало істотно краще.

Багато людей відчувають тривогу, страждають від депресивних станів. Це природньо, коли ситуація невизначена або загрозна, але якщо людина володіє навичками, які допомагають справлятися із складними ситуаціями, їй набагато легше пройти цей період.

Тож, за нинішніх складних умов важливо піклуватися як про фізичне, так і про психічне здоров'я, бути критичними до інформації у засобах масової інформації та підтримувати позитивний настрій доступними способами.