

Испытываете стресс в связи с коронавирусом (COVID-19)?

Как управлять уровнем тревожности в ситуации, вызывающей тревогу

Вспышка COVID-19 во всем мире привела к распространению страха и паники среди людей и сообществ. В дополнение к соблюдению правил физической предосторожности, люди должны заботиться о своем психологическом благополучии.

Это руководство содержит советы для следующих групп населения:

- Для всех
- Для лиц, получающих психиатрические услуги
- Для родителей, в том числе для родителей детей с тревожными расстройствами
- Для лиц, обеспечивающих уход за пожилыми людьми
- Для поставщиков услуг в области психического здоровья

Для всех:

- Уменьшите тревожность путем уменьшения риска. Способы снижения риска включают соблюдение правил гигиены (например, вы должны чихать и кашлять в сгиб локтя или в салфетку и немедленно выбрасывать её, регулярно мыть руки с мылом и водой в течение не менее 20 секунд и т. д.) Помимо этого, создайте план на случай нарушения вашего обычного распорядка жизни, например, работа в удаленном режиме и альтернативные варианты присмотра за детьми. Составление плана может помочь уменьшить чувство беспокойства, так как вы берете в свои руки то, что вы можете контролировать.

- Управляйте своим информационным потоком, выбирая надежные источники и устанавливая границы, как часто вы проверяете новости. Получение регулярной, основанной на фактах информации важно. Однако непрерывный просмотр социальных сетей и новостей может привести к росту беспокойства. Выберите несколько надежных источников новостей, таких как государственные и местные органы здравоохранения, Центры по контролю и профилактике заболеваний или Всемирную организацию здравоохранения, и проверяйте новости один или два раза в день.
- Следите за своим уровнем тревожности. Тревога – это нормальная реакция на стрессовую ситуацию, которая может обеспечить адаптивные преимущества во многих ситуациях. Однако, столкнувшись с растущей неопределенностью, ваш мозг может погрузиться в пучину тревоги, которая больше не будет приносить пользы. Важно знать разницу между типичным и атипичным стрессом. Отслеживание уровня стресса позволит вам понять, когда вам нужно обратиться за дополнительной помощью.
 - ✓ **Типичная стрессовая реакция может включать:** временные трудности с концентрацией внимания, раздражительность и гнев, усталость, боль в желудке, а также проблемы со сном.
 - ✓ **Атипичная стрессовая реакция может включать:** постоянное и/или чрезмерное беспокойство, которое не проходит и мешает вам выполнять ваши ежедневные задачи. Если вы испытываете значительное изменение в уровне вашей энергии, привычках питания или сна, трудности с концентрацией внимания при выполнении обычных задач, длительное и подавляющее беспокойство и ощущение безнадежности или мысли о самоповреждении или самоубийстве, немедленно обратитесь за помощью по телефону 1-800-273-TALK (8255) или отправьте смс Got5 на номер 741741.
- **Заботьтесь о своём общем состоянии здоровья, что включает физические упражнения, правильное питание и достаточное количество сна по ночам.** Если возможно, проводите некоторое время на свежем воздухе. Не засиживайтесь допоздна перед экранами, просматривая новости.
- **Используйте виртуальные способы связи с различными сетями социальной поддержки,** такими как семья, друзья, коллеги, религиозные сообщества и социальные организации, чтобы укрепить ваше общее чувство связи с людьми. Изоляция и одиночество питают чувство тревоги.
- **Чтобы направить вашу тревогу в позитивное русло, возьмите на себя значимые задачи и роли в вашей социальной сети поддержки,** такие как координация доставки продуктов тем, кто не может выйти из дома, курирование идей занятий для детей, чьи родители работают из дома, или видеозвонки и звонки тем, кто может чувствовать себя социально изолированным. Поддержка других также полезна для тех, кто оказывает эту поддержку.
- **Найдите или создайте области в вашей жизни, которые не сфокусированы на COVID-19.** Начните обсуждение других тем в социальных сетях, попросите друзей обсудить другие темы, посмотрите любимую телевизионную программу или фильм.
- **Наслаждайтесь небольшими позитивными моментами, фокусируйтесь на позитивных историях и сохраняйте оптимизм.** Старайтесь практиковать полезные для психического здоровья действия, например вести дневник о том, за что вы благодарны, или говорить по вечерам с семьей о моментах в течение дня, которые были веселыми или приятными.

-
- **Воспользуйтесь возможностью и практикуйте осознанность при управлении тревогой.** Инструменты осознанного мышления и восприятия, такие как упражнения на заземление, сенсорная модуляция и глубокое дыхание, могут оказаться очень полезными.

Для лиц, получающих психиатрические услуги:

- **По возможности, как можно скорее разработайте с вашим поставщиком психиатрических услуг план действий.** Подумайте о полезных навыках адаптации, которые вы можете практиковать ежедневно, и помните о тех стратегиях адаптации, которые могут нанести вред вашей безопасности и благополучию. Например, если вы знаете, что музыка, прогулки на свежем воздухе, переосмысление своих мыслей и общение с другими людьми полезны, подумайте, как вы можете включить их в свою повседневную жизнь. Если вы знаете, что у вас может возникнуть проблема с навязчивыми мыслями, самоповреждением, употреблением психоактивных веществ или другими стратегиями адаптации, которые могут нанести вред вашей безопасности и благополучию, определите альтернативные методы с вашим врачом. Напишите план, который поможет вам подготовиться к тому, как справиться с повышенной тревожностью.
- **Обсудите со своими поставщиками психиатрических услуг конкретный вопрос о том, как справиться с тревожностью, и попросите их помочь вам с практическими навыками, которые вы можете заранее отрепетировать.**
- **Обсудите альтернативные варианты с вашими поставщиками психиатрических услуг, если ваши обычные услуги были прерваны.** Они могут включать в себя использование дистанционного предоставления медицинских услуг, получение рецептурных лекарств или участие в дополнительных психических оздоровительных мероприятиях.
- **Обращайтесь за позитивной поддержкой.** Свяжитесь с другими людьми, которые понимают, что вы переживаете, и могут помочь в решении проблем. Если социальная дистанцированность усиливает чувство изоляции, обратитесь к онлайн-поддержке или на горячие линии.

Для родителей, в том числе для родителей детей с тревожными расстройствами:

- **Продумайте и отрепетируйте сценарии для разговора с вашими детьми о COVID-19.** Дети часто копируют тех, кто о них заботится, в отношении того, насколько они должны быть обеспокоены какой-то темой. Изучите различные ресурсы и средства массовой информации, чтобы подготовиться к обсуждению.

- **Говорите о ситуации открыто.** Большинство детей младшего школьного возраста и старше слышали о COVID-19 или коронавирусе. Уклонение от темы или общие успокаивающие заверения, скорее всего, только будут подпитывать тревогу. Если ребенок поднимает эту тему, дайте ему знать, что вы рады, что он заговорил об этом. Это увеличивает вероятность того, что в будущем он обратится к вам с другими тревожащими его проблемами или вопросами.
- **Не предоставляйте больше информации, чем требуется.** Частью соответствующего развитию подхода является предоставление ответа на вопрос, который задает ваш ребенок, но не обязательно более того. Убедитесь, что ребенок понял ваш ответ, попросив повторить то, что он услышал, и дайте знать, что вы готовы ответить на дополнительные вопросы. Заверьте своего ребенка, что чувствовать страх или беспокойство – это нормально.
- **Помогите вашему школьнику или подростку установить границы для их потока информации так же, как вы устанавливаете свои собственные границы.** Помогите им определить источники информации, основанные на фактах,
- и установите разумные интервалы для проверки новостей. Поощряйте их использовать свои навыки грамотности в отношении средств массовой информации и не верить всему, что они получают из различных информационных каналов. Подумайте об ограничении доступа вашего ребенка к средствам массовой информации, чтобы вы могли сами интерпретировать и объяснять информацию.
- **Следуйте привычным расписаниям.** Для детей, которые не могут посещать школу и/или чьи внеклассные мероприятия были отменены, полезно придерживаться других привычных расписаний, таких как прием пищи и время отхода ко сну.
- Для детей, которые находятся дома в течение длительных периодов времени, насколько это возможно, создайте структурированный день. Обсудите с вашим ребенком, как вы можете разнообразить ваш график, например, время на свежем воздухе и подготовка к обеду по утрам, и фильмы и домашняя работа во второй половине дня.
- **Найдите способы поддерживать контакт с людьми, с которыми ваш ребенок разлучен,** например с бабушкой и дедушкой или одноклассниками. Создавайте возможности для поддержания и даже укрепления связей,
- например, ваш ребенок может почитать книгу бабушке и дедушке по видеосвязи или отправить открытки друзьям.
- **По мере возможности поощряйте физическую активность и время на свежем воздухе.** Физическая активность и время на свежем воздухе помогают уменьшить тревожность и повысить устойчивость в отношении беспокойства.
- **Используйте эту возможность, чтобы обучить детей навыкам борьбы со стрессом, которые пригодятся им в любой ситуации.** Это идеальное время, чтобы узнать о дыхательных техниках, управляемых образах, техниках абстрагирования и других навыках.

Для лиц, обеспечивающих уход за пожилыми людьми:

- **Найдите способы поддержания социальных связей для пожилых людей.** Поскольку пожилым людям рекомендована как можно более строгая изоляция, вполне вероятно, что социальная изоляция и одиночество могут сказаться на их физическом и психическом здоровье. Предоставьте и организуйте техническую помощь, чтобы семья и друзья могли оставаться на связи с таким человеком. Подумайте об организации группы людей для регулярной связи с такими пожилыми людьми, чтобы они ощущали поддержку.
- **Поощряйте их оставаться активными, насколько это возможно, для поддержания их физического и психологического благополучия.**
- **Помогите пожилым людям найти способы помочь другим,** например, телефонные звонки, чтобы проверить, как дела у их знакомых, или звонки по FaceTime, чтобы развлечь внуков. Наличие цели и выполнение определенной роли помогает уменьшить тревожность.
- **Рассмотрите практические способы, с помощью которых вы можете уменьшить беспокойство пожилого человека,** например, предложите заказать им продукты в Интернете или предложите выгуливать собаку этого человека.
- **В период повышенного беспокойства пожилым людям может быть трудно выбрать надежные источники для получения информации и последних новостей о COVID-19.** Составьте для них список авторитетных СМИ.
- **Заботьтесь о себе и своем самочувствии.** В то время как уход за другим человеком в спокойные времена является полезной, но требовательной ролью, работа в течение периода повышенного беспокойства становится особенно напряженной. Если возможно, найдите возможность делать небольшие перерывы, временно перекладывать обязанности на других и применять свои собственные стратегии для поддержания вашего психического здоровья.

Для поставщиков услуг в области психического здоровья:

- **Уделяйте первостепенное внимание заботе о себе,** включая получение достаточного отдыха и физических упражнений, здоровое питание, поддержание социальных связей и свободное время от предоставления услуг, насколько это возможно.
- **Приготовьтесь к повышенной тревожности у ваших пациентов и к обучению навыкам и сценариям, которые могут оказаться полезными.**
- **Обсудите и составьте с коллегами резервные планы по урегулированию кризисных ситуаций,** такие как дистанционное предоставление услуг или альтернативные терапевтические мероприятия, чтобы быть готовыми к возникновению перебоев в обслуживании. Работайте с вашим начальником и коллегами над тем, чтобы как можно больше чередовать и выполнять разные функции.
- **Организируйте совместную поддержку,** такую как контроль и консультации, для связи с другими людьми, находящимися в аналогичной ситуации. Создание пространства для обсуждения последствий викарной травматизации и тревожности является важной частью заботы о себе.
- **По мере необходимости обращайтесь за профессиональной помощью.** Помните, что оказание психиатрической помощи во время кризиса является сложной задачей, и очень важно, чтобы вы справлялись со своим собственным стрессом и тревогой.