

## Психическое здоровье на следующем этапе распространения коронавируса

Когда случаются какие-либо происшествия или катастрофы, возможны различные эмоциональные реакции на разные этапы распространения коронавируса. Несмотря на то, что первая волна COVID-19 в Нью-Йорке прошла, остается необходимость понимать последствия пандемии для психического здоровья, а также знать о навыках и ресурсах, которые могут помочь.

### По данным Центра по контролю и профилактике заболеваний США, стресс во время вспышки инфекционного заболевания иногда может вызывать следующие симптомы:

- Страх и беспокойство (о собственном здоровье и здоровье ваших близких, о собственном финансовом положении или работе, или же о потере поддержки, на которую вы полагаетесь)
- Изменения в режиме сна или питания
- Проблемы со сном или концентрацией
- Обострение хронических заболеваний
- Злоупотребление табаком и/или алкоголем и прочими веществами.

### Рекомендации по борьбе со стрессовыми ситуациями

- **Помните, что в данный момент каждый житель Земли переживает эту исключительную по своей редкости травмирующую ситуацию.** Стресс и беспокойство — это нормальная реакция на нестандартную ситуацию. Для многих стресс, связанный с COVID-19, усугубляется другими обыденными и нестандартными стрессовыми факторами (включая эмоциональные последствия расизма и насилия по расовому признаку).
- **Будьте добры к себе и окружающим в этот период.** Многие люди будут чувствовать себя подавленно, и это чувство может неоднократно повторяться по мере развития кризиса. Большинству людей удастся выстоять и вернуться к своей повседневной жизни. Пережив кризис, они станут сильнее.
- **Когда вы оказываете помощь другому человеку, старайтесь не концентрировать внимание на себе.** За свою жизнь люди проходят через множество испытаний, и у них не может возникнуть правильной или неправильной эмоциональной реакции на них. Когда люди открыто рассказывают о своих проблемах, не стоит сразу же бросаться раздавать советы или сравнивать их проблемы с чужими — это обесценит их чувства. Вместо этого попробуйте сказать: «Звучит очень серьезно.» Вы можете спросить: «Может быть нам стоит подумать о решении проблемы вместе?» или «Может быть тебе стоит выговориться?»

## Приспосабливайтесь к новой норме

- **Подумайте о новых возможностях, которых раньше не было.** Многие вещи, от которых зависело ваше счастье, стремления или душевное равновесие, изменились, и они могут оставаться в таком состоянии на протяжении долгого времени. Вместо того, чтобы жить в коконе своей предыдущей жизни, подумайте о том, чтобы заполнить пространство новыми занятиями и возможностями.
- **Попробуйте найти себе новые хобби.** Известно, что хобби положительно влияют на психическое здоровье. Попробуйте все, что вам хотя бы немного интересно. Так вы сможете найти новое вдохновение.

Вот несколько идей:

- ✓ Пазлы
  - ✓ Рисование
  - ✓ Изучение нового языка или освоение музыкального инструмента
  - ✓ Видеоигры
  - ✓ Садоводство
  - ✓ Готовка
  - ✓ Спорт
  - ✓ Оцифровка старых фотографий
  - ✓ Настольные игры
  - ✓ Зумба
  - ✓ Медитация
- **Задумайтесь о том, узнали ли вы что-то новое о своих задачах за период изоляции.** Есть ли социальные или опциональные задачи, отказавшись от которых, вы немного потеряете? Есть ли какая-нибудь новая виртуальная связь, которую вы бы хотели сохранить? Если все ваши мысли сосредоточены только на ожидании момента, когда жизнь «вернется в прежнее русло», вы можете не видеть положительных моментов в сложившейся ситуации.

## Оставайтесь на связи

- **Общение с другими людьми — одно из лучших лекарств для вашего психического здоровья.** Оно также помогает и другим людям. Подумайте, как завязать или возобновить общение или найти новые безопасные социальные контакты. Поставьте себе небольшую цель, например, писать сообщения разным людям каждый день или махать кому-нибудь во время прогулок.
- **Напомните себе о том, что большой успех достигается малыми шагами.** Вам может показаться, что вы обязаны сделать какой-нибудь широкий жест для того, чтобы возобновить общение с человеком, с которым давно не общались. Но, скорее всего, ему будет достаточно простого звонка, сообщения, небольшой открытки или просто смешной картинки.
- **Найдите способы поддержать других.** Свяжитесь с теми, кто особенно уязвим из-за произошедшей в его жизни трагедии, болезни, потери работы, семейного конфликта и т. д. Хотя вам может быть неудобно протягивать руку помощи кому-либо, ваша поддержка может помочь им пережить этот день.
- **Если вы не принадлежите ни к каким сообществам, воспользуйтесь этой возможностью, чтобы стать частью одного из них.** Оставьте сообщение в почтовом ящике, разместите сообщение в ветке форума в Интернете или возьмите телефон, чтобы позвонить давно забытому знакомому.

## Сохраняйте душевное равновесие

- **Практикуйте навыки сохранения душевного равновесия.** Вспомните о вещах, которые в прошлом помогли вам пережить трудности. Составьте список 5-минутных упражнений, которые помогут вам сохранять спокойствие. Когда вы почувствуете себя подавленно, достаньте список и выполняйте одно или несколько упражнений в течение 15 минут. Следите за своим самочувствием до и после выполнения упражнений.

Вот несколько полезных советов по сохранению спокойствия:

- ✓ Отдохните от новостей. Выберите надежный источник и проверяйте его раз в день или через другой заданный интервал. А лучше просто отключитесь от новостей.

- ✓ Спорт. Регулярные упражнения полезны как для тела, так и для разума.
- ✓ Поставьте себе цель наладить режим питания и начать сбалансированно питаться. Старайтесь всегда иметь при себе полезные закуски, такие как фрукты и овощи.
- ✓ Установите график отхода ко сну и пробуждения и расслабляйтесь перед сном.
- ✓ Практикуйте методы релаксации, такие как глубокое дыхание и медитация.
- ✓ Развивайте навыки. Вместо того, чтобы избегать мыслей о чем-либо, найдите альтернативу, на которой можно сосредоточиться. Например, освоите новый навык или поговорите на тему, не связанную с COVID.
- ✓ Сохраняйте оптимистичный настрой, например, поставив себе цель записывать 3 небольших положительных момента в конце каждого дня.
- ✓ Будьте в единстве с природой. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, даже самые короткие, полезны для вашего психического здоровья.

## Оценивайте риски

- **Будьте в курсе.** Снятие ограничений на социальные контакты часто может вызывать парализующий эффект из-за беспокойства и сомнений. Недостаток информации и ее избыток вызывают страх. Найдите надежный источник информации и отключите другие источники.
- **Проведите некоторое время с собой и своей семьей, думая о вашей личной терпимости к риску.** У вас есть проблемы со здоровьем или у близкого человека ослаблен иммунитет? Есть ли у вас обязанности или необходимость, из-за которых вам критически важно появиться на публике? Выработайте для себя правила, на которые вы будете опираться (например, «я буду общаться на открытом воздухе, а не в помещении», или «сейчас я буду общаться только со своими соседями и ни с кем больше»), чтобы вам не приходилось каждый раз заново принимать решение. Вместо этого просто действуйте, исходя из принятых ранее правил.

- **Используйте подход снижения вреда вместо бескомпромиссного подхода «все или ничего».** Подумайте о том, как можно минимизировать риск в той или иной ситуации. Например, если вы находитесь в ситуации, когда вы не можете соблюдать дистанцию в полтора метра, и у вас возникает необходимость взаимодействовать с другими людьми, ношение маски может помочь обезопасить вас. Учтите, что вы можете оказаться в ситуации, в которой вам захочется смягчить свои меры предосторожности. Отрепетируйте речь, которую вы могли бы сказать в ответ кому-то, кто сомневается в ваших решениях.

## Помогите детям и подросткам справиться с ситуацией.

Дети и подростки по-разному реагируют на стресс. Родители и опекуны могут обратить внимание на следующие признаки стресса:

- ✓ Трудности с вниманием и концентрацией
- ✓ Проблемы со сном и питанием
- ✓ Снижение активности и отказ от занятий, которые ранее приносили удовольствие
- ✓ Соматические / физические симптомы, такие как головные боли, боли в животе и т. д.
- ✓ Высокий уровень тревожности и задумчивость
- ✓ Грусть, раздражительность и гнев
- ✓ Видимость потери приобретенных навыков и проблемы с самостоятельным использованием туалетов
- ✓ Прием веществ

Родители и опекуны могут помочь детям и подросткам справиться со стрессом разными способами:

- **Заверьте своего ребенка, что чувствовать грусть, страх или беспокойство — это нормально.** Напомните им, что они не всегда будут так себя чувствовать.
- **Помогите им вспомнить, как они пережили трудности в прошлом.**
- **Поддерживайте открытое общение с ребенком.** Говорите открыто и поднимайте сложные темы, даже если ваш ребенок этого не делает.

- **Когда дети задают вопросы, благодарите их за то, что они подняли эту тему, и отвечайте честно.** Если вы не знаете ответа, скажите об этом прямо и вместе подумайте, как получить ответ.
- **Когда дети высказывают мнения,** которые они где-то услышали, нейтрально спросите, где они их узнали, чтобы вы могли помочь им оценить надежность источников.
- **Подавайте информацию соответственно уровню развития ребенка.** Убедите своих детей, что вы и общество обеспечиваете их безопасность. Убедитесь, что ваш ребенок понял сказанное вами, попросив его повторить вам то, что он услышал.
- **Поговорите со своими старшими детьми или подростками о том, как вы относитесь к рискам и что помогло вам принять решение.** Любые ограничения могут расстроить детей, но им будет гораздо легче их принять, если они будут понимать причины их введения. Также найдите для них способ оставаться на связи со сверстниками в рамках установленных вами ограничений. Общение может происходить виртуально или посредством безопасного личного контакта.
- **Покажите ребенку, как вы справляетесь со стрессом.** Дети берут пример с ваших поступков, а не с ваших слов. Если вы не ложитесь спать допоздна, все время проверяете новости и не занимаетесь спортом, им будет труднее развить навыки заботы о себе.
- **По возможности соблюдайте распорядок дня.** В то же время необходимо научиться проявлять гибкость. Устанавливать рамки — это хорошо для ментального здоровья, в частности, в периоды неопределенности.
- **Воспользуйтесь преимуществом составления различного расписания самоизоляции, чтобы попробовать новые способы наладить отношения со своими детьми.** Прочитайте интересную статью вслух, послушайте музыку, прогуляйтесь на свежем воздухе или соберите конструктор вместе.

#### **Если вам нужна помощь родителей, обратитесь к ним.**

Обычно родители принимают большее участие в воспитании детей, чем школы, внешкольные кружки, соседи, другие родственники или религиозные сообщества. Вы как родитель не можете и не должны брать на себя все эти роли. Соберите команду. Обратитесь к родственнику, найдите программу

наставничества для вашего подростка или обратитесь за профессиональной помощью для поддержки родителей или семейного консультирования.

## **Борьба с тяжелым горем, симптомами посттравматического стресса и другими интенсивными реакциями**

После пика эмоционального потрясения при катастрофе большинство людей возвращаются к нормальному образу жизни. Однако через несколько месяцев после катастрофы могут проявиться более серьезные последствия для психического здоровья.

Следите за собой и своими близкими и будьте готовы оказать им дополнительную поддержку.

Вот некоторые из наиболее распространенных расстройств психического здоровья, которые могут возникнуть у вас или у вашего близкого:

- Депрессия
- Тяжелая утрата
- Посттравматическое стрессовое расстройство
- Употребление психоактивных веществ
- Тревожное расстройство

Помните, что вы не одиноки. Если вы испытываете стресс, подавленность, или думаете о том, чтобы навредить себе или убить себя, обратитесь за помощью.

### **Линия эмоциональной поддержки проекта NY Project Hope**

(844) 863-9314 | 8:00-22:00, 7 дней в неделю

### **Национальная горячая линия по вопросам предупреждения самоубийств**

(800) 273-8255 (ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ) | 24/7/365

### **Линия для текстовых сообщений — для лиц в кризисной ситуации (Crisis Text Line)**

Текст: Got5 to 741741 | 24/7/365

### **NY HOPEline (Злоупотребление психоактивными веществами / пристрастие к азартным играм)**

Управление наркологической поддержки (OASAS)  
(877) 8-HOPENY | Текст: 467369 | 24/7/365

### **Горячая линия штата Нью-Йорк по вопросам домашнего и сексуального насилия**

(800) 942-6906 | Текст: (844) 997-2121

Чат: opdv.ny.gov | 24/7/365