

## ЯК ПЕРЕЖИТИ ІЗОЛЯЦІЮ?

Поради від Американської психологічної асоціації з адаптацією до реалій українського карантину від Національної психологічної асоціації. Колеги та всі, хто цікавляться психологією, ми вирішили витратити час під час карантину із користю та переклали вам кілька англomовних матеріалів на тему ізоляції, соціальної паніки та карантину. Радимо вам ознайомитися із цим текстом та поширити його далі.

З кожним днем кількість випадків COVID-19 збільшується, психологи пропонують способи, як відокремити себе від інших та продовжувати отримувати необхідну соціальну підтримку. По всьому світу державні служби просять людей, які захворіли або мали контакт з тими, хто захворів застосовувати заходи соціального дистанціювання, карантин або ізоляцію, щоб уповільнити поширення хвороби.

Соціальна дистанція передбачає тримати безпечну відстань (близько 2 метрів) від інших та уникати масових зборів та заходів, таких як відвідання шкіл, церков, концертних залів та громадського транспорту. На жаль, в українських реаліях не всі люди дотримуються дистанції та використовують цей час для зустрічей із друзями, пікніків та спільного дозвілля. Спілкуючись у близькому контакті з іншими, ви можете наражати на небезпеку себе та своїх рідних, які входять до груп ризику. Тож карантин – це час проявити власну соціальну відповідальність (прим. Національна психологічна асоціація).

Карантин у медичному тлумаченні передбачає уникнення контакту з іншими, якщо людина мала контакт з особою, яка мала підозру на коронавірус або мала підтверджений факт хвороби для того, щоб мати можливість поспостерігати чи захворіє вона у майбутньому і як протікатиме її хвороба.

Ізоляція передбачає відокремлення від осіб, які мали потенційний контакт із COVID-19, щоб запобігти їх поширенню на інших.

Проведення днів або тижнів вдома з обмеженими ресурсами, зниженою активністю та соціальними контактами може вплинути на психічне самопочуття. Хоча контрольованих досліджень щодо втручань для зменшення психологічних ризиків карантину та ізоляції не вистачає, психологи встановили найкращі практики для покращення вашого стану у цих умовах.

Ось короткий опис досліджень щодо соціального дистанціювання, карантину та ізоляції, а також рекомендації щодо того, як люди можуть допомогти собі, якщо їх попросять вжити таких заходів.

### **Чого очікувати?**

Люди, яких попросили залишитися вдома через хворобу, ризик зараження або активне поширення COVID-19 у спільноті, ймовірно, будуть відсторонені від їх звичайних активностей щонайменше протягом двох тижнів, саме цей термін є часом інкубації вірусу.

Загальні джерела стресу в цей період включають зниження основних видів діяльності, зменшення сенсорних стимулів та соціального залучення; фінансове напруження від неможливості працювати; і відсутність доступу до типових стратегій подолання стресу, таких як відвідування спортзалу, релігійних служб тощо.

Дослідження психологів встановили, що в період соціального відставання, карантину чи ізоляції ви можете зазнати:

### **Страх і тривога.**

Ви можете відчувати занепокоєння або турбуватися про себе чи членів сім'ї, які мали контакт з COVID-19 або поширили його на інших. Також занепокоєння може виникати з приводу наявності їжі та особистих речей, організації відпустки на або виконання обов'язків по догляду за сім'єю. У деяких людей можуть виникнути проблеми зі сном або зосередженням уваги на щоденних завданнях.

### **Депресія та нудьга.**

Перерва на роботі та в інших важливих заходах, зміна планів порушує ваш розпорядок дня і може спричинити розпач або зниження настрою. Тривалі періоди часу, проведеного вдома, також можуть викликати нудьгу та самотність.

### **Гнів, розчарування чи дратівливість.**

Втрата особистої свободи дій, а часом й інформаційної, пов'язана з ізоляцією та карантинном, часто може викликати емоції розчарування. Ви також можете відчути гнів або обурення стосовно тих, хто видав карантинний або ізоляційний наказ, або якщо ви відчуваєте, що заразилися вірусом через необережність іншої людини.

### **Стигматизація**

Якщо ви хворі або контактували з кимось, хто має COVID-19, ви можете відчути стигматизацію від інших, які бояться, що вони можуть захворіти, якщо будуть взаємодіяти з вами.

### **Хто входить в групу вразливого населення?**

У літніх людей, у людей з існуючими проблемами з психічним здоров'ям та медичних працівників, які допомагають реагувати на коронавірус, може виникнути підвищений ризик пережити психологічні проблеми, коли вони вимушені зберігати соціальну дистанцію, карантин або ізоляцію. Люди з обмеженими можливостями, які потребують спеціалізованих дій,

медичних препаратів, допомоги доглядачів, також піддаються ризику психологічних проблем під час пандемії через посилення труднощів в отриманні необхідної допомоги.

### **Як впоратися?**

На щастя, психологічні дослідження також вказують на способи управління цими непростими ситуаціями.

Перш ніж прийняти рішення про соціальне дистанціювання, карантин або ізоляцію, експерти рекомендують запланувати заздалегідь, як би ви могли б провести свій час, до кого можна звернутися за потреби за психосоціальною підтримкою і як ви можете вирішити будь-які потреби фізичного чи психічного здоров'я у вас чи вашої родини. Якщо ви знаєте людей, яким потрібна допомога в налагодженні нових шляхів підтримки та піклування про себе (люди з інвалідністю, літні та самотні люди, особи, які мають проблеми з психічним здоров'ям) – запропонуйте їм свою допомогу. Можливо їм потрібна логістична підтримка або інформаційна підтримка, втім дотримуйтеся усіх гігієнічних вимог аби унеможливити одне одного (прим. Національна психологічна асоціація).

### **Обмежте споживання новин надійними джерелами**

Важливо отримувати точну та своєчасну інформацію про охорону здоров'я щодо пандемії COVID-19, але масована інформаційна атака та вал ненадійної інформації в засобах масової інформації може призвести до посилення почуття страху та тривоги. Психологи рекомендують обмежувати час, проведений у новинах та соціальних медіа та міксувати його з іншими видами діяльності, не пов'язаними з карантином чи ізоляцією, такими як читання, прослуховування музики чи вивчення нової мови. Надійні джерела такі як інформаційні ресурси Всесвітньої організації охорони здоров'я, Центру по контролю та профілактиці захворювань США, Міністерства охорони здоров'я України – ідеальні джерела інформації про вірус. Зауважте, що новини та ток-шоу часто можуть роздмухувати паніку. Оперуйте цифрами, перевіряйте інформацію та ставтеся критично до джерел з яких до вас доходять данні (прим. Національна психологічна асоціація).

### **Створюйте та дотримуйтеся розпорядку дня**

Дотримання розпорядку дня може допомогти дорослим та дітям зберегти почуття впорядкованості та мети у своєму житті, незважаючи на новизну ізоляції та карантину. Намагайтеся включити регулярні щоденні заходи, такі як робота, вправи чи навчання, навіть якщо вони повинні виконуватися віддалено. За необхідності інтегруйте інші здорові розваги.

### **Залишайтеся на зв'язку з іншими**

Ваша взаємодія віч-на-віч може бути обмеженою, але психологи пропонують використовувати телефонні дзвінки, текстові повідомлення,

відео-чат та соціальні мережі для доступу до мереж соціальної підтримки. Якщо вам стає сумно або тривожно, використовуйте ці розмови як можливість обговорити свій досвід і пов'язані емоції. Покладатися на домашніх тварин для емоційної підтримки – це ще один спосіб бути із кимось в контакті. Якщо ви живете із домашнім улюбленцем, то прямо зараз почухайте його за вушком 😊 (прим. Національна психологічна асоціація). Втім до контактів із тваринами також потрібно ставитися з обачністю та вживати усіх необхідних гігієнічних процедур аби убезпечити себе та пухнастого друга.

### **Ведіть здоровий спосіб життя**

Висипайтеся, добре харчуйтеся та займайтеся фізичними вправами у вашому домі, якщо ви маєте для цього можливості. Якщо не маєте – створіть їх. Намагайтеся уникати вживання алкоголю чи наркотиків як способу впоратися зі стресами ізоляції та карантину. При необхідності розгляньте дистанційні варіанти психотерапії. Якщо у вас вже є психолог, зверніться до нього, щоб дізнатися, чи можете ви продовжувати сеанси, використовуючи телефонний зв'язок чи відео-месенжери. Зверніть увагу, що сьогодні велика кількість українських психологів організують консультації за пожертви або створюють групи взаємної підтримки за символічну плату (прим. Національна психологічна асоціація).

Використовуйте психологічні стратегії для управління стресом і залишайтеся позитивними

### **Реалістично оцініть міру вашого занепокоєння та будьте реалістичними у оцінці вашого стану.**

Наскільки ваші ресурси дозволяють вам впоратися? Не панікуйте, а зосередьтеся на тому, що ви можете зробити, і прийміть те, чого ви не можете змінити. Один із способів зробити це – вести щоденний журнал подяки. Ви також можете завантажити додатки для смартфонів, які допомагають розслабитися. Зосередження уваги на альтруїстичних причинах соціального дистанціювання, карантину чи ізоляції також може допомогти пом'якшити психологічний дискомфорт, пов'язаний із ізоляцією. Пам'ятайте, що, вживаючи таких заходів, ви зменшуєте можливість передачі COVID-19 та захищаєте тих, хто найбільш уразливий.

Картина

Wash hands and pray.

Shusaku Takaoka & Albrecht Dürer. 2020 (1508)

Оригінал тексту

<https://www.apa.org/.../research-information/social-distancing>

#helpmenpa