



Поради щодо подолання тривоги через коронавірус від Австралійської психологічної асоціації

Одночасно зі зростанням кількості випадків коронавірусу росте і рівень тривоги населення.

Переживати та непокоїтись - природня реакція на таку стресову подію, як нещодвне оголошення глобальної пандемії. Тим не менше, нам необхідно навчитись давати лад нашому стресу та попередити його перетворення на паніку та тривогу.

Цей інформаційний лист окреслює деякі корисні стратегії, які можуть допомогти дорослим та дітям справитись з тривогою та стресом, які переживаються внаслідок спалаху коронавірусу.

Зважайте на факти

Постійне висвітлення у ЗМІ питань, пов'язаних з коронавірусом, може жити нашу підвищену тривогу. Намагайтесь обмежувати свій медіа-простір від описового контенту та звертайтеся до фактів з надійних джерел - державної статистики, Всесвітньої організації охороги здоров'я, тощо.

Орієнтуйтеся на загальну картину

Коли ми переживаємо стрес, речі здаються нам гіршими, ніж вони є насправді. Замість того, щоб уявляти найгірше, що може статися, спитайте себе:

- *Чи не передчасно я переживаю, що станеться щось погане, коли, насправді, я не можу знати ситуацію наперед?*
Нагадайте собі про реальну кількість підтверджених випадків в країні.
- *Чи не перебільшую я небезпеки наслідків?*
Пам'ятайте, що захворювання, викликане коронавірусом, зазвичай має легку форму, а більшість людей переносять її без необхідного спеціалізованого лікування.
- *Чи правильно оцінюю я свою здатність справитись з цим?* Іноді просто подумати про те, як ви можете справитись з ситуацією, навіть якщо трапиться найгірше, може допомогти вам зорієнтуватися та побачити загальну картину.

Дотримуйтесь обґрунтованих застережних заходів

Слідування базовим принципам гігієни може допомагати вам стримувати прояви тривоги. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує ряд захисних мір проти коронавірусу, включно з наступними:

- часто мити руки
- не торкатися очей, носа та рота
- залишатися вдома, якщо ви відчуваєте симптоми недомогання
- звертатися за медичною допомогою одразу, якщо серед ваших симптомів є лихоманка, кашель чи утруднене дихання

Піклуйтеся про себе

Для того, щоб зберігати позитивне ставлення до ситуації, необхідно піклуватись про себе. Кожен піклується про себе по-різному, наприклад, ви можете:

- підтримувати добрі соціальні стосунки та спілкування з родиною та друзями
- знаходити час на справи, які приносять вам задоволення
- підтримувати здоровий спосіб життя, мати здорові збалансовані дієту і сон, виконувати фізичні вправи та уникати вживання тютюну, алкогольних напоїв та наркотичних речовин з метою подолати стрес
- знаходити час для релаксації, медитації та майндфулнес практик, щоб дати тілу змогу розслабитись та заспокоїтись.

Поради щодо розмов з дітьми про коронавірус

Діти неминуче підхоплять тривоги і переживання дорослих вдома чи в школі. Важливим є розуміння того, чи можуть вони вільно звернутись до вас стосовно своїх власних переживань та тривог.

Відповідайте на запитання

Не бійтеся говорити з дітьми про коронавірус. Зважаючи на постійне зображення цього в медіа та зростаючу кількість людей, які носять маски, не дивно, що діти це помічають та цікавляться.

Можливість відповісти на їх запитання у чесній та зрозумілій формі може допомогти зменшити будь-яку тривогу, яку вони можуть переживати. Ви можете зробити це, дотримуючись наступних рекомендацій:

- говоріть з дітьми про коронавірус у спокійній манері
- запитайте, що вони вже знають про вірус для того, щоб ви могли спростувати будь-які неправильні уявлення щодо цього питання
- дайте їм знати, що відчувати тривогу в новій та стресовій ситуації - нормально
- дайте дітям відчуття контролю через пояснення речей, які вони можуть зробити, щоб бути в безпеці (напр. регулярно мити руки, тримати дистанцію від людей, які кашляють або чхають)
- не переантажуйте їх неважливою інформацією (напр. статистика смертності), так як це може підвищити їх тривогу
- запевніть дітей, що коронавірус є менш поширеним та перебігає в легшій формі у дітей, порівняно з дорослими
- забезпечте контакт з людьми, за яких вони можуть переживати (напр. телефонні розмови з дідусями та бабусями), щоб запевнити дітей, що з ними все в порядку

Говоріть з дітьми про почуття

Поясніть своїй дитині, що переживати через можливість захворіти - нормально. Вислуховуйте турботи своєї дитини та запевняйте її, що вона завжди може звернутись до вас по допомогу.

Важливо демонструвати дитині приклад спокійного реагування під час обговорення з нею теми коронавірусу, не маніфестувати власні тривоги з приводу цього. Діти будуть шукати у вас підказки щодо того, як правильно реагувати та справлятися зі своїми переживаннями, тому важливо зберігати спокій та розібратись з тим, що вас самих тривожить перед тим, як підіймати цю тему з дітьми.

Обмежуйте доступ до медіа-ресурсів

Важливо слідкувати за доступом дітей до медіа-джерел, які інформують про коронавірус, так як частий перегляд таких новин може призвести до зростання рівня їхніх страхів та тривоги. Намагайтесь бути поряд, коли ваші діти дивляться, слухають або читають новини для того, щоб ви могли відповісти на будь-які питання, які можуть у них виникнути з цього приводу.

У разі потреби звертайтеся за додатковою підтримкою

Якщо ви відчуваєте, що стрес та тривога, яку переживаєте ви або ваша дитина через ситуацію з коронавірусом є надмірними - звернення до психолога може бути корисним. Психологи - це висококваліфіковані спеціалісти, які мають навички проведення ефективних втручань у випадках широкого спектру проблем у сфері психічного здоров'я, в т.ч. зі стресом. Психолог може допомогти вам справитись зі стресом та тривогою за допомогою технік, які базуються на наукових дослідженнях.

Ви можете отримати направлення до психолога від свого сімейного лікаря або вирішити звернутись по допомогу самостійно. Про деталі та подальші кроки - запитайте у свого сімейного лікаря або зверніться до сторінки Національної психологічної асоціації за порадою.

- сайт Національної психологічної асоціації (НПА): npra-ua.org
- на базі НПА функціонує служба онлайн-консультацій

Додаткова інформація

Матеріали перекладено та адаптовано з сайту Австралійської психологічної асоціації

Більше інформації про перебіг пандемії коронавірусу в Україні ви можете знайти на сайті Міністерства охорони здоров'я.

<https://moz.gov.ua/koronavirus-2019-ncov>

Центр громадського здоров'я МОЗ України

Центр громадського здоров'я надає актуальну та достовірну інформацію про статистику захворювань на коронавірусну інфекцію в Україні, а також корисну інформацію про симптоми, рекомендації щодо превенції захворювання та ситуацію в світі.

<https://phc.org.ua/>

Всесвітня організація охорони здоров'я

ВООЗ надає інформацію про перебіг ситуації з коронавірусом в світі.

<https://bit.ly/3cQUwCw>

Перекладено та адаптовано Національною психологічною асоціацією України

Web: npra-ua.org
Email: office@npra-ua.org
Skype: [office@npra-ua.org](https://www.skype.com/en/contacts/voice/office@npra-ua.org)

