**Рекомендации клинических психологов в ситуации пандемии коронавирусной инфекции**

|  |
| --- |
| Отдел медицинской психологии ФГБНУ Научный центр психического здоровья разработал рекомендации, позволяющие легче перенести сложившуюся с COVID-19 ситуацию, снизить уровень тревоги и помочь сохранить психическое здоровье. Рекомендации представлены в форме советов и периодически обновляются.  Мы верим, что вместе сможем преодолеть эту непростую ситуацию, и сделаем все, что в наших силах, чтобы помочь справится с ней.  **Совет 1**  Ситуация с коронавирусом COVID-19, в которой мы все оказались, вызывает много сложных чувств. В таком состоянии часто особенно тяжело вынести осознание того, что нет действий, выполнив которые, можно быстро всё исправить, вернуть привычный уклад жизни, что сопровождается ощущением бессилия. Однако есть небольшие, неважные с виду действия, которые на первый взгляд кажутся малозначимыми, но в действительности, медленно, шаг за шагом, помогают найти выход из положения.  Давайте вспомним, какие небольшие ежедневные дела может делать каждый из нас: чаще мыть руки, избегать прикосновений к лицу, стараться уменьшить число контактов с другими людьми, избегать посещения публичных мероприятий.  Делая всё это, помните, что Вы не просто выполняете рекомендации ВОЗ, Вы вносите свой очень важный вклад в преодоление эпидемии.  **Совет 2**  Сейчас, в это непростое время, очень важно бережно относиться к себе.  Не ставьте себе высоких целей, скорее всего, Ваша продуктивность будет ниже, чем обычно. И это нормально, так как большая часть Ваших ресурсов уходит на то, чтобы успокаивать себя. Даже если Вы этого не замечаете, но настороженность, контроль за соблюдением более жестких правил гигиены, постоянное внимание к здоровью (своему, окружающих, близких) очень утомляют.  Поэтому сейчас чрезвычайно важно ни в коем случае не обвинять себя, если Вы обнаруживаете, что что-то привычное стало трудно делать. А, наоборот, посочувствовать себе и позволить просто переждать, пережить этот период.  **Совет 3**  В повседневной жизни мы часто не замечаем и воспринимаем как должное то количество общения, которое у нас есть. А в момент вынужденной изоляции, как сейчас, его отсутствие воспринимается особенно остро.  Сейчас важно позаботиться о себе и в этой сфере, и специально организовать себе общение. Используйте средства интернет-технологий для общения с друзьями и близкими: организуйте в мессенджере общий чат, созванивайтесь с использованием видеосвязи, общайтесь в социальных сетях, пишите письма по электронной почте.  Всё это снижает интенсивность переживания одиночества и даёт возможность морально поддерживать друг друга, что сейчас особенно ценно.  **Совет 4**  Люди по-разному реагируют на запреты, навязанные им извне: некоторым смириться проще, другим - сложнее. Необходимость не выходить из дома действительно является очень существенным ограничением и   расценивается некоторыми людьми как покушение на их свободу, что может вызвать протест.  Переживать эти ограничения и принимать их помогает понимание смысла Ваших действий. Вы не просто сидите в четырёх стенах - Вы делаете важное для всего человечества дело -  боретесь с пандемией, замедляя её распространение и помогая выжить многим людям, включая Ваших родных и близких.  **Совет 5**  Неопределенность непросто переживается большинством людей.  В текущей ситуации очень важно создать себе определённость и постоянство в том, что Вы можете контролировать. Например, это может быть режим дня: подъем и отход ко сну в одно и то же привычное для Вас время, соблюдение времени приёма пищи и пр. |

**Автор: Научный центр психического здоровья**

**Источник:** <http://psychiatry.ru/stat/429>

Текст данной публикации скопирован из Интернета или других открытых источников.