**КОРОНАВИРУС COVID-19: КАК ПЕРЕЖИТЬ ПАНДЕМИЮ?**

**Рекомендации психологов**

Общие рекомендации.

В настоящее время мы все находимся в ситуации неопределенности, стресса и испытываем тревогу в связи с угрозой коронавируса COVID-19. С целью сохранения физического и психического здоровья мы рекомендуем соблюдать определенные меры психогигиены.

1. Информационная гигиена.

Чтобы снизить эмоциональную напряженность в ситуации неопределенности, необходимо, прежде всего, получать своевременную достоверную информацию о происходящем. Не обращать внимания на всевозможные сплетни и желтые заголовки в СМИ, и вообще сплетни и слухи в Интернете или по телевидению. Это сложно сделать в условиях информационного общества. Но, тем не менее, сделать это необходимо. По конкретным вопросам можно обращаться по телефону на официальные горячие линии по вопросам, связанным с коронавирусом. По ним вы узнаете достоверную информацию о коронавирусе COVID-19, получите необходимые рекомендации.

Если человек чувствует сильную тревогу, беспокойство и растерянность, то, получив конкретные проверенные сведения о происходящем, он почувствует почву под ногами и поймет, что и как ему делать дальше. Если требуется именно эмоциональная поддержка – то можно и нужно обратиться в службы психологической помощи по телефону. Там также можно получить и информацию, и моральную поддержку. Важно самостоятельно регулировать качество и объем того потока информации, который вы ежедневно получаете.

1. Контроль эмоционального состояния.

Контролируйте собственную тревогу и беспокойство. Не позволяйте им завладевать вами целиком. Не следует недооценивать важность положительных эмоций. Они помогут вам расслабиться, переключиться с тревожащей вас темы на более приятные мысли. Позволят вашему мозгу отдохнуть и, как следствие, более адекватно и критично воспринимать происходящее вокруг.

3. Самодисциплина

Нет ничего опаснее для психического здоровья человека, чем праздное существование в изоляционных условиях. Не проводите целый день, смотря сериалы и прочие развлекательные программы. Вы быстро утомитесь от бессмысленного информационного потока, и, вместо облегчения, почувствуете, что ваша тревога будет только расти. Выполняйте классическое правило – делу время, потехе – час. В ваш «дневной рацион» должны быть включены и интеллектуальные занятия, и спорт, и труд. Насыщайте целью и смыслом каждый свой день. Трудитесь физически и интеллектуально. Для вашего же здоровья – всегда будьте при деле.

4. График ежедневных дел

Составьте и соблюдайте план ежедневных дел. График может (и должен) включать домашние занятия спортом, учебу/работу (многие продолжают учиться и работать дистанционно), уборку по дому, домашний досуг (сейчас Интернет предоставляет много возможностей культурно провести время и обогатить свои знания). Это позволит сохранить необходимую активность психики и снизит эмоциональную напряженность.

5. Спорт

Для всех граждан, с учетом их возрастной группы и медицинских ограничений необходимы регулярные физические нагрузки. Очень важно в режиме адинамии включать в режим дня комплексы физических упражнений. Обязательна утренняя зарядка. Если вы не можете выйти на прогулку, занимайтесь физкультурой дома. Оптимальные физические нагрузки каждый день – залог вашего хорошего самочувствия, профилактика развития тревожных состояний, снижение негативного стресса. Не пренебрегайте физической культурой.

6. Умственная нагрузка

«Зарядка для мозга» не менее важна, чем физическая зарядка. Занимайте голову полезными и познавательными вещами. Читайте серьезную литературу регулярно – уделяйте такому чтению минимум час в день.

7. Долгосрочное планирование

Многих людей пугает не сама возможность заразиться, а чувство неуверенности в завтрашнем дне, безысходности, страха перед неизвестностью, невозможности строить планы. Совет, который поможет вам избежать дистресса (отрицательного стресса, разрушительно влияющего на организм) и будет положительно влиять на ваш иммунитет, способствовать сопротивляемости всевозможным болезням: поставьте себе долгосрочную важную цель. Цель, которая не может быть реализована в ближайшем будущем. Далее – разбейте вашу цель на более мелкие шаги, эти шаги на еще более мелкие, вплоть до конкретных дел одного дня. Каждый день задавайте себе вопрос: что я должен сделать сегодня, чтобы в будущем прийти к своей цели? Такая цель мобилизует психику человека, и поможет вам в ситуации длительного стресса. Когда кризис, связанный с нынешней пандемией, будет преодолен, вы продолжите двигаться к своей цели. А на время кризиса ваша цель поможет пережить его с минимальными потерями.

8. Психологическая помощь пожилым

Важно, чтобы ваши бабушки, дедушки, пожилые друзья и соседи, находясь в вынужденной изоляции дома, не были полностью изолированы от общения, от социальной жизни. Ведь социальная изоляция может серьезно повлиять на их моральное состояние. Звоните им, говорите с ними, не давайте им падать духом и чувствовать себя одинокими. Спросите их совета по разным делам, обсудите с ними ситуацию, поддержите. Покажите, что они важны и нужны для вас. Быть может, этим вы спасете их жизнь. Это не менее важно, чем вовремя помочь с продуктами и лекарствами. А для многих – еще важнее. Помните об этом.

В ситуациях повышенной тревожности, стрессовых ситуациях родители могут замечать у своего ребенка возникновение речевых нарушений вплоть до полного отказа от вербального общения. В практике часто приходится встречаться, когда логопедическое нарушение (например, заикание) возникает у детей на почве нервной ослабленности, когда достаточно незначительного повода, чтобы спровоцировать его возникновение. Не следует забывать, что особенно чутко и болезненно ребенок воспринимает явления, суть которых он не в состоянии полностью осознать. Взрослым, желающим уберечь ребенка от речевых запинок, нужно позаботиться, прежде всего об упорядочении его поведения и речи. Взрослым необходимо стремиться воспитывать у ребенка увлеченную длительную заинтересованность, каким – либо занятием, поэтому, рассказывая, читая или показывая что-либо не нужно стремиться к быстрому переключению. Значительно больше пользы принесет ребенку углубленная работа с одним материалом, который можно внимательно осмыслить, ознакомиться с новыми понятиями и словами, самостоятельно или с помощью родителей сделать выводы. Очень полезно, спустя некоторое время, периодически возвращаться к пройденному материалу.

Но если запинки в речи появились, постарайтесь:

1. Соблюдать щадящий режим (предусмотреть спокойные игры, занятия, не допускать шумных, подвижных игр), исключить просмотр телевизора, использование Интернета.

2. Стараться говорить негромко, спокойно. Не задавать ребенку вопросов, общаться короткими фразами, создавать комфортную домашнюю обстановку.

3. Заниматься дыхательными упражнениями (надувание шариков, задувание свечек, работа с вертушками, мыльными пузырями).

4. По возможности обратится за помощью к логопеду, неврологу, психологу, психиатру.

Уважайте право ваших друзей, коллег и знакомых, испытывающих психические проблемы, на частную жизнь и никогда не распространяйте по публичным каналам информацию, касающуюся их психического здоровья, без их согласия.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ**

В республике и Витебской области функционирует служба экстренной психологической помощи по телефону «Телефон доверия». Специалисты выслушают вашу проблему и дадут рекомендации, как поступить, запишут на прием или подскажут, куда обратиться дальше.

**Брест:** 8-0162-25-57-27 (круглосуточно)

**Гомель:** 8-0232-31-51-61 (круглосуточно)

**Гродно:** 8-0152-75-23-90 (круглосуточно)

**Могилев:** 8-0222-47-31-61 (круглосуточно)

**Минская область:** 8-017-202-04-01 (круглосуточно); 8-029-899-04-01 (МТС, круглосуточно)

**Минск:**

для взрослых 8-017-352-44-44; 8-017-304-43-70 (многоканальный, круглосуточно)

для детей и подростков 8-017-263-03-03 (круглосуточно)

**Республиканская** **“Детская телефонная линия”**: тел. 8-801-100-1611

**г. Витебск и Витебская область:** 8-0212-61-60-60 (круглосуточно)

**Телефон доверия УВД Витебского облисполкома**: 8 (0212) 60-90-63

**Телефоны доверия по Витебской области центров здоровья молодежи:**

- центр здоровья молодежи «Откровение» УЗ «Полоцкая детская поликлиника», г. Полоцк, ул. Е. Полоцкой,18, тел. 8 (0214) 42-76-55;

- центр здоровья молодежи «Диалог» УЗ «Новополоцкая детская поликлиника», г.Новополоцк, ул . Калинина,5, тел. 8 (0214) 51-90-90, моб.тел. +375 (29) 594-52-76;

- Витебский центр здоровья молодежи, г. Витебск, ул. Чкалова, 14В, тел. 8 (0212) 57-24-71, справка 8 (0212) 57-78-79;

- центр здоровья молодежи «Надежда» УЗ «Оршанская центральная поликлиника» детская поликлиника № 1, г.Орша, ул. Пионерская, д.15, тел. 8 (0216) 51-17-21.

Заведующий ОМКО

УЗ ВОКЦ психиатрии и наркологии» А.Ю. Щапиро