

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГАУЗ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

Психологическая помощь пациентам с COVID-19

Как преодолеть стресс и
достичь внутренней
гармонии?

Улан-Удэ
2020

«Большая часть жизни уходит на то, чтобы научиться не сгибаться» И. Бродский.

Уважаемый читатель!

2020 год войдет в историю как год борьбы человечества с пандемией нового инфекционного заболевания. Проблема распространения новой коронавирусной инфекции для большинства стран стала делом номер один. Самая главная сложность – отсутствие вакцины против COVID-19.

Наряду с инфекционной пандемией развилась настоящая информационная пандемия: устрашающие цифры, печальные известия, непонятный вирус, много фейковой (ложной) информации.

Ожидание результатов анализа или уже установленный диагноз в условиях пандемии новой инфекции неприятный факт и является достаточно большим стрессором для человека.

В целом психологическое состояние человека, инфицированного новым вирусом, может характеризоваться сожалением, негодованием, страхом, чувством одиночества, беспокойством за свое здоровье и здоровье своих близких и другими негативными чувствами. Одним словом стресс.

Стресс – это результат психологического состояния, при котором человек реально переживает или субъективно воспринимает вызовы своему эмоциональному или физическому благополучию. Выделяют эустресс или «хороший» стресс, дистресс или «плохой» стресс. Эустресс обусловлен позитивными событиями, успехами, и характеризуется хорошим настроением. Дистресс, напротив, выводит человека из равновесия и характеризуется негативным состоянием - напряжением, тревогой, страхом, депрессией и тд.

Усугубляют эмоциональное состояние различные негативные мысли. Пример, так называемые когнитивные (мыслительные) искажения, проще говоря, мысли, которые влияют на эмоции и физическое самочувствие.



**Всё
плохо!**

**Я не буду
лечиться!**

**Это всё
ложь!**

**Вдруг у меня
будут
последствия?**

Предлагаем проанализировать свое состояние с помощью техники «анализ чувств»
 Впишите в таблицу любую негативную мысль, которая возникла у Вас за последнюю
 неделю. Затем впишите свои эмоции, телесные ощущения, действия, связанные с этой
 мыслью.

Мысль	Эмоция	Телесные ощущения	Приятно/неприятно	Действие
Примеры(кто несправедлив)	Обида	Слезы на глазах	Неприятно	Ругань
Меня обидели	Злость	Учащенное сердцебиение	Неприятно	Оскорбил человека
Я ничего не могу/умею	Разочарование	Слабость	Неприятно	Отступление от планов

Такой анализ помогает понять, как тесно взаимосвязаны наши мысли и реакции
 (физиологические, эмоциональные, поведенческие) Как часто одна нехорошая мысль
 может отравить самочувствие человека и стать причиной поражений.

**Давайте разберемся! Если Вам не по себе или Вы испытываете дистресс, предлагаем задать самому себе следующий вопрос:
Эти мысли делают Вашу жизнь более наполненной, богатой, значимой?**

Ваш ответ:

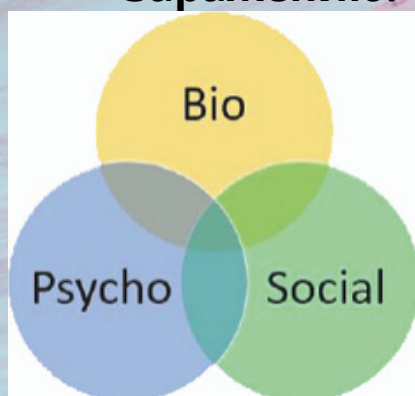



Важнейшее значение имеет понимание того, что любая болезнь, в том числе инфекционная, имеет **БИОПСИХОСОЦИАЛЬНУЮ модель.**

- Что это значит?

- В развитии любого заболевания играют роль биологические, социальные и психологические нарушения.

Например, пессимистичный настрой и подверженность психологическим стрессам ухудшают иммунитет, что в свою очередь становится причиной инфицирования человека. Или нездоровый образ жизни (курение), игнорирование социального дистанцирования, самоизоляции приводит к заражению.





ДЛЯ СКОРЕЙШЕГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ СОСТОЯНИЯ ПРЕДЛАГАЕМ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕРЫ:

- 1. Быть приверженным к лечению – то есть принять терапию, следовать рекомендациям врача. Сотрудничество с врачом – основа процесса выздоровления.**
- 2. Для повышения приверженности к лечению важно сформировать взвешенное отношение к своему состоянию и к болезни в целом. Не должно быть преувеличения тяжести или наоборот, недооценки своего состояния. Современные методы диагностики позволяют объективно оценивать тяжесть состояния и, если врач говорит, что у Вас легкая форма – то это так и есть, если же состояние средней или тяжелой степени – нужно мобилизовать все свои силы для борьбы.**
- 3. Отрицание болезни – занятие бессмысленное. На это Вы просто потратите силы и энергию, которые Вам столь необходимы в сложившейся ситуации. Психологическое сопротивление всегда ухудшает физическое состояние человека.**
- 4. Оптимизм – лучший помощник! Мысли и чувства должны быть позитивными. Люди с оптимизмом смотрящие вперед лучше справляются со стрессами.**
- 5. Эффективными способами саморегуляции состояния являются дыхательные и физические упражнения.**

Например, сделайте глубокий вдох и напрягите мышцы ног, затем плавный и продолжительный выдох и расслабление мышц. Выдох при этом должен быть длиннее вдоха, такое упражнение нормализует частоту сердечных сокращений и реакцию организма на стресс. Данное упражнение проводите поочередно для всех групп мышц (рук, живота, спины, плеч, лица), на вдохе напряжение мышц, а на выдохе их расслабление.

6. Слушайте приятную музыку, читайте литературу и смотрите фильмы со смыслом, без агрессии и насилия. Негативная информация Вам сейчас ни к чему.

7. Игнорируйте фейки и пользуйтесь официальными данными. В интернете стало много COVID-диссидентов – людей, отрицающих наличие заболевания. Подобная информация только во вред. Ограничьте поток информации.

8. Режим дня в период лечения без нарушений: сон не менее 8 часов в сутки, правильное питание, физическая активность. Режим дня позволит быстрее восстановиться.

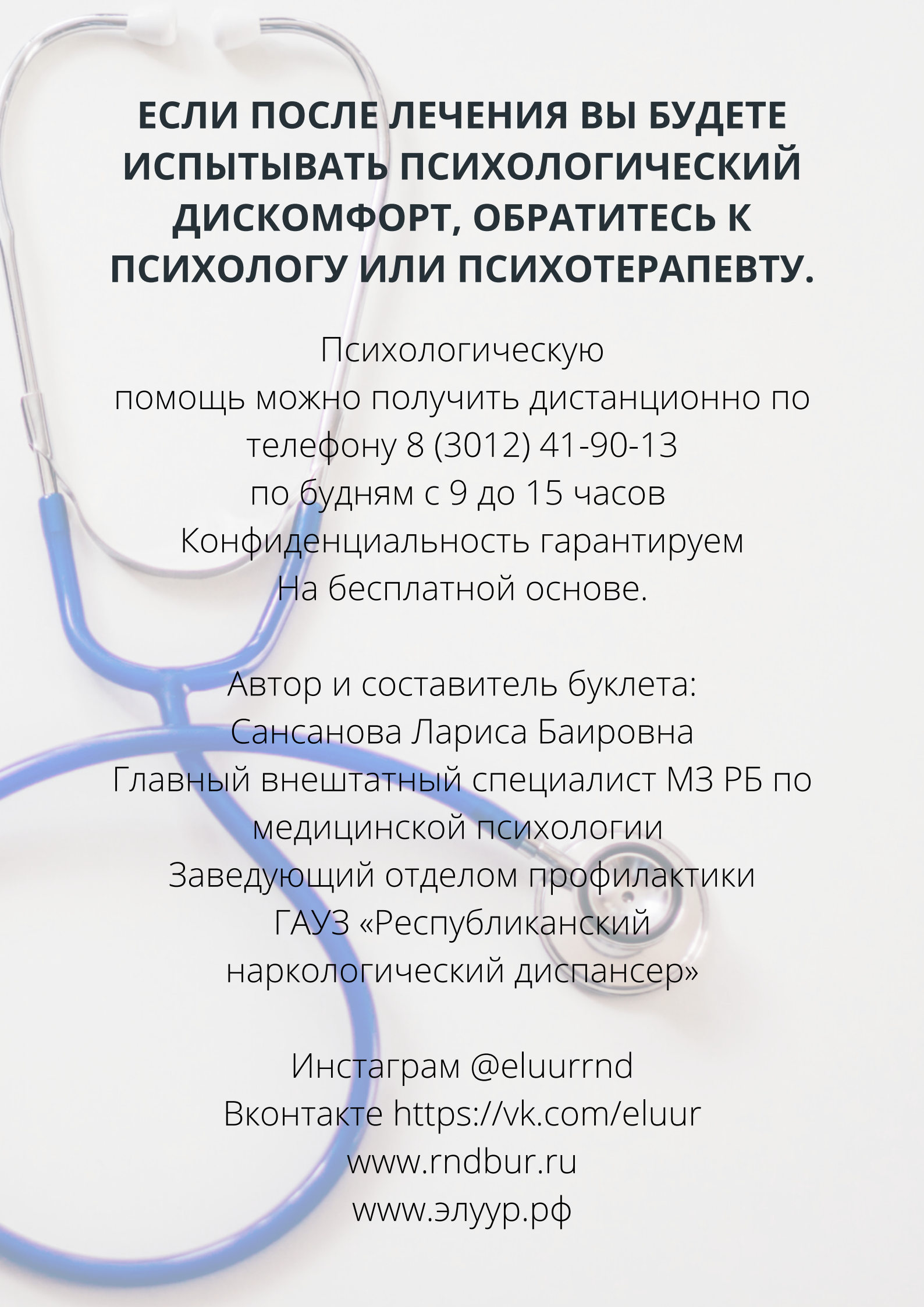
ПОСЛЕ КУРСА ЛЕЧЕНИЯ И В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ:

1. Максимальное сокращение факторов риска. Если Вы курите, бросьте. Табачный дым разрушает легкие, а COVID-19 чрезмерно агрессивен для легких. Исключите алкоголь. Если ведете малоподвижный образ – повысьте физическую активность.

2. Повышайте иммунитет путем правильного питания, режима дня, гигиены. Стрессоустойчивость человека во многом зависит от физического состояния.

3. Исключите по возможности все стрессоры – конфликты в семье или на работе. Перестаньте реагировать на обстоятельства, которые Вы не можете изменить.

4. Учись практике осознанности, не живите в «режиме автопилота». Осознавайте «здесь и сейчас»: какие эмоции испытываете, какие мысли крутятся в голове, какие физические ощущения. Практика осознанности помогает корректировать дисфункциональные реакции – гнев, злость, импульсивные поступки, избавляя от хронического стресса.



**ЕСЛИ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ ВЫ БУДЕТЕ
ИСПЫТЫВАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСКОМФОРТ, ОБРАТИТЕСЬ К
ПСИХОЛОГУ ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ.**

Психологическую
помощь можно получить дистанционно по
телефону 8 (3012) 41-90-13
по будням с 9 до 15 часов
Конфиденциальность гарантируем
На бесплатной основе.

Автор и составитель буклета:
Сансанова Лариса Баировна
Главный внештатный специалист МЗ РБ по
медицинской психологии
Заведующий отделом профилактики
ГАУЗ «Республиканский
наркологический диспансер»

Инстаграм @eluurnd
Вконтакте <https://vk.com/eluur>
www.rndbur.ru
www.элуур.рф