

## Как сохранить психическое здоровье в период пандемии

В период пандемии коронавирусной инфекции преобладали жалобы на телесные недомогания: повышение температуры тела, слабость, кашель, миалгии, одышка и другие проявления (головные боли, нарушения сна, аносмию, боли в горле). Именно эти проявления могли вызывать эмоциональные реакции: страх, тревогу, беспокойство, волнение – естественные реакции на сложные жизненные обстоятельства, наполненные опасностью и неопределенностью.

В период пика пандемии в 2020г. и 2022г. количество обращений к психотерапевтам практически не изменялось. Пациенты в первую очередь лечились у терапевтов в поликлиниках, нагрузка на которых возростала в десятки раз.

Количество страхов и тревожных расстройств, безусловно, увеличивалось.

У населения основным, в тот период, был страх заболеть коронавирусной инфекцией, особенно в тяжелой форме. Многие боялись искусственной вентиляции легких, попасть в больницу и оказаться изолированными на длительное время от окружающего мира. Те люди, которые уже заболели – боялись заразить своих близких родственников, особенно пожилых и детей. У лиц с сопутствующей соматической патологией отмечались страхи за возможное отсутствие лекарств и своевременного оказания медицинской помощи. Также важно отметить страх социально-экономических последствий (например, беспокойство о личной финансовой стабильности).

Как разграничить стресс и депрессию? Стресс является нормальной адаптивной реакцией в условиях меняющегося мира. Проблему составляют не стресс, а дистресс, особенно ментальный дистресс, который не мобилизует силы для преодоления трудностей, а истощает человека в сложной ситуации. Наиболее уязвимыми категориями населения для психологического дистресса, особенно при социальной изоляции, являются пожилые люди и дети. Депрессия – это уже болезненное состояние, когда человек испытывает подавленность, недостаток энергии, у него отсутствуют чувства радости и удовольствия. Самое главное - на это состояние не влияют перемены окружающего мира. Депрессия может самостоятельно не пройти, часто нужна помощь специалиста. Важно отметить, что дистресс и депрессия ослабляют иммунитет, осложняют течение и прогноз любого заболевания, особенно таких, как коронавирусная инфекция и грипп.

Когда человек сталкивается с ситуацией, которая не находится под его непосредственным контролем, то сохранять самообладание и руководить своими эмоциями может совсем небольшое количество людей. По имеющимся научным данным, их процент составляет от 15 до 18 % среди всего населения. Такая золотая середина существует у гармоничных личностей.

Здоровая личность при столкновении с жизненными препятствиями, такими, как пандемия, не ждёт, когда закончатся коронавирус или другая тяжело протекающая инфекция (птичий, свиной и другие инфекции зоонозного гриппа), а живет здесь и сейчас, делая что-то важное для себя и окружающих. Человек находит свой личностный смысл в ситуации неопределенности и создает этим точку опоры, гибко адаптируется под изменяющиеся условия.

Пожилым и детям необходимо уделять больше внимания и заботы для того, чтобы справиться с этой ситуацией. Важно помочь им организовать повседневную жизнь, так как обыденные и стабильные действия способствуют сохранению эмоциональной устойчивости.

Лучше всего человеку помогает справиться со стрессом поддержка близких и друзей. Тогда он чувствует, что не остался один на один с болезнью, а испытывает общность и связь с другими людьми. В таком случае приходит понимание, что болезнь – это лишь полочка в шкафу, а не весь шкаф. Вирус не отменяет веры, надежды, красоты и творчество.

Существует большой набор экспресс методов, доступных практически в любой ситуации, для снижения уровня эмоционального напряжения и стресса. Можем поделиться некоторыми из них: послушать любимую, спокойную музыку, принять водные процедуры, любые телесные практики (расслабление, массаж, йога). Можно вспомнить то, что помогало вам раньше переключиться, успокоиться, повысить настроение, улыбнуться, пошутить, рассмеяться, сделать что-то хорошее для себя, пообщаться с природой или животными, заняться любимым видом творчества, потанцевать. При необходимости, вы можете обратиться за помощью к психологам и психотерапевтам нашего учреждения или позвонить на телефон «Доверия». Берегите себя и своих близких.