

COVID-19: як впоратися з занепокоєнням і панікою

Панікуєте з приводу коронавірусу? І у вас є підстави, адже, здається, весь світ сьогодні говорить тільки про це. Безумовно, варто турбуватися з приводу COVID-19, але в межах розумного.

Невизначеність щодо потенційно небезпечного для життя вірусу викликала виблиск громадського неспокою. Так що, якщо ви починаєте хвилюватися і безперестанно думаєте про COVID-19, ви не самотні.

Але можливо вас заспокоїть те, що коронавірус - лише одна з різновидів респіраторної вірусної інфекції, а лікарі знають, як лікувати респіраторні захворювання. Також лікарі навчені роботі з інфікованими пацієнтами. Важливо розуміти, що лікування вірусних респіраторних захворювань не є чимось новим в медицині. Керівні принципи існують, і вони оновлюються в міру надходження нової інформації.

Так що, залиште лікування фахівцям. А ось що ви дійсно можете і повинні зробити - захистити себе і оточуючих від інфікування.

Ви повинні знати, що захист від коронавірусу такий саме, як від грипу та інших респіраторних інфекцій: мийте руки, обробляйте поверхні антисептиками, прикривайте рот і ніс серветкою, не торкайтеся обличчя, уникайте хворих, уникайте скупчень людей і залишайтеся вдома. Детальніше з оперативною інформацією щодо коронавірусу та з рекомендаціями ви можете ознайомитися за посиланням <https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/inshi-infekciyni-zakhvoryuvannya/koronavirusna-infekciya-covid-19>

Але разом з тим, непередбачуваність ситуації і тривожні новини в країні та в світі можуть привести до розвитку стресу і появи таких ознак:

- Розлади сну
- Проблеми з концентрацією.
- Гнів, тривога і паніка.
- Підвищена чутливість до свого самопочуття і підвищена стурбованість своїм здоров'ям
- Почуття безпорадності.
- Острашка людей, які кашляють або здаються хворими.
- Соціальна ізоляція.

Для того, щоб зменшити стрес і полегшити паніку, фахівці рекомендують наступні кроки:

Не ховайтеся від інформації, але будьте критичними. Важливо бути в курсі останніх новин щодо COVID-19. Але підходьте до новин вибірково: отримуйте факти з достовірних джерел, читайте офіційні сайти. Будьте обережні з публікаціями в соціальних мережах і неспеціалізованих сторінках

в мережі інтернет. Особливо намагайтеся уникати публікацій людей, що нагнітають паніку.

Думайте про перспективу. Так, сьогодні увагу мільйонів людей зосереджено на COVID-19. Але пандемія коронавірусу - це лише одна з подій у вашому житті. Зосередьте свою турботу на тому, що ви можете контролювати.

Не присвячуйте весь свій час новинам про COVID-19. Відпочиньте від висвітлення ситуації в ЗМІ або соціальних мережах, якщо ви панікуєте з приводу новин або статті, яку ви тільки що прочитали в Інтернеті. Якщо нескінченні розмови про коронавірус вас засмучують, змініть тему розмови, коли зможете.

Будьте уважні і усвідомлені. Не всі, з ким ви контактуєте, інфіковані COVID-19. Хоча обережність і профілактичні заходи надзвичайно важливі зараз, не у всіх, хто кашляє, є вірус. Самосвідомість - велика складова ослаблення громадського спокою. Зосередьтеся на тому, що ви можете зробити.

Постарайтеся зберегти нормальність. Це може бути важко зі скасуванням поїздок і заходів, з закриттям шкіл і з ідеєю «соціального дистанціювання», які завжди в голові. Але важливо намагатися підтримувати якийсь графік. Рутину змушує більшість людей, особливо дітей, відчувати себе в безпеці. Намагайтеся дотримуватися нормального режиму сну і прийому їжі і зосередьтеся на заняттях, які змушують вас відчувати себе щасливими, таких як читання книги, перегляд улюбленого кіно або гра в настільну гру з сім'єю.

Або прогуляйтеся, поки ви не в карантині, трохи свіжого повітря - це завжди гарна ідея!

Дуже добре допомагає впоратися зі стресом фізичне навантаження. Присвятіть час фізичним вправам. Адже для того, щоб підтримувати своє тіло і дух в тонусі, вам зовсім необов'язково потрібен спортзал.

І пам'ятайте про необхідність правильного харчування. Збалансована їжа, багата вітамінами і мікроелементами, зробить ваш імунітет міцніше, щоб ефективніше захищати вас від інфекції.

Якщо ви виявите, що ніяк не можете впоратися зі своїми проблемами, зверніться за допомогою до фахівця з психічного здоров'я. Він або вона може допомогти вам визначити тригери і дати вам інструменти для практики, коли ви виявите, що ви вже не владні над своїм занепокоєнням.

Підготовлено
ЦГЗ МОЗ України