



M4U

Як жити під час карантину?

Все більше людей потребують домашнього карантину або ізоляції через підозру або доведене інфікування коронавірусною інфекцією. Багатьох також хвилює питання, чи не заразили вони інших людей або чи не є зараженими самі. Дослідження психологічного впливу подібних карантинів показують значні негативні наслідки як то страх, гнів, нав'язливі думки тощо (Брукс та колеги, 2020). Факторами стресу стають нудьга, недостатність інформації, проблеми з доступом до побутових товарів, фінансові втрати, а також стигма. Ось кілька порад, як справлятися з психологічним стресом спричиненим ізоляцією.

Посилання на оригінальний матеріал:
<https://krisepsykologi.no/how-to-cope-with-quarantine-isolation/>

M4U - це чотирирічний проект (з 2019 по 2023 рік), метою якого є покращення якості та доступності допомоги та психосоціальної підтримки для людей із психічними розладами в Україні. Проект впроваджується в контексті Національної стратегії реформування системи охорони здоров'я в Україні на період 2015-2020 років та підтримки реформи української системи психічного здоров'я.

Впроваджується

- GFA Consulting Group GmbH
- Implemental Worldwide CIC
- University Hospital of Psychiatry Zurich
- Український Католицький Університет

За підтримки:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Швейцарська Конфедерація

Пам'ятайте про соціальну відповідальність

Карантин, в першу чергу, допомагає іншим. Ви сприяєте тому, аби зменшити ймовірність захворювання оточуючих. Такий альтруїзм є зразком колективної соціально відповідальної поведінки. Такі та подібні міркування допоможуть вам відчувати самоповагу, а також є добрим засобом запобігання стигмі. Коли період карантину зрештою скінчиться, інші люди пам'ятатимуть про це і будуть вдячними.

Лишайтеся активними, дбайте про свій розклад

Чітка організація щоденних справ структурує день, надає йому послідовності та передбачуваності, що, в свою чергу, захищає від безпорадності. У ситуації невизначеності такий підхід сприяє відчуттям стабільності та безпеки. Фізичні вправи, особиста гігієна, регулярне харчування та інші справи у розкладі, - сприяють встановленню порядку в новій та не до кінця зрозумілій ситуації.

Соціальні зв'язки – важливі

Соціальні мережі, такі як Facebook, Skype та інші дозволяють нам спілкуватися та бачити інших людей. Соціальні зв'язки є особливо важливими в ході карантину. "Залишайся на зв'язку"! Переконайтеся, що це є нормою для вашого щоденного розкладу.

Візьміть під контроль свої переживання

Мати переживання в складний період - нормально. Якщо тривожні думки займають багато часу, - дивіться фільми чи серіали, грайте у відеоігри, розв'язуйте кросворди, підкоріть sudoku або займіться чимось подібним. Також використовуйте Facetime, Skype чи інші додатки для розмови з близькими та друзями. Головне, не дозволяти коронавірусу ставати панівною темою.

Також можна спробувати відкласти занепокоєння. Виділіть 10-20 хв. на день спеціально для переживань. Якщо тривожні думки з'являться в інший час, - нагадайте собі: «Зараз не час непокоїтись, я маю інші справи, подумаю про це згодом». Якщо практикувати такий прийом регулярно, то відкладання переживань стане автоматичною звичкою. Не плануйте час для переживань на пізній вечір. Якщо неспокій з'являється, - не дратуйтеся, нагадайте собі, що у вас є для нього час та перемкніться на щось інше.

Перевіряти новини достатньо лише кілька разів на день

Відомо, що ті, хто зіткнувся з трагедією, витрачають забагато часу на перегляд та читання новин, що має негативний вплив. Якщо ви втримаєте себе від постійної перевірки новин щодо вірусу, вам буде простіше лишатись спокійними. Достатньо регулярного щоденного оновлення з надійного джерела.