

COVID-19

ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОСОСТОЯНИЕ В СИТУАЦИИ ИЗОЛЯЦИИ



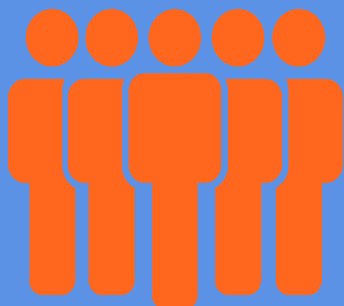
Что я должен принять во внимание для моего благополучия в ситуации изоляции:

Лучший способ смягчить воздействие COVID-19 - это социальная изоляция, поскольку она помогает сдерживать распространение вируса и обеспечивает безопасность каждого. Можно выполнить несколько советов, чтобы снизить уровень стресса и беспокойства, которые могут возникнуть в связи с этой ситуацией.

- Чувство стресса, грусть, боль, гнев и беспокойство - это нормально. Узнайте, почему вы находитесь в изоляции, и поймите важность этого. Этот период не будет длиться вечно и имеет конкретную цель.

- Занимайтесь тем, что вам нравится и на что у вас обычно не хватает времени, используйте возможность, чтобы узнать что-то новое, восстановить контакты и как можно чаще выполняйте свою рутинную работу, адаптируя ее по необходимости.
- Будьте в курсе, однако, не уделяйте слишком много внимания средствам массовой информации. Не верьте всей информации, которой с вами делятся. Выберите надежные источники информации, такие как Генеральный директорат по здравоохранению (DGS) и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).
- Защитите себя и других: регулярно разговаривайте с семьей и друзьями по телефону или через любые другие онлайн-платформы.
- Здоровый дух и здоровое тело: выполняйте простые физические упражнения, такие как йога, танцы или упражнения для укрепления мышц. Соблюдайте сбалансированную диету.
- Избегайте употребления наркотиков или алкогольных напитков и старайтесь поддерживать регулярный режим сна и питания.
- Доступны такие каналы поддержки, как линия SNS24 и веб-сайты DGS и ВОЗ. Обратитесь за помощью, если вы чувствуете необходимость сделать это, и предложите помощь, если вы видите члена семьи в беде. Помните, что вы не одиноки.
- Если вы старше 70 лет, будьте особенно внимательны и не выходите на улицу. Попросите члена семьи или соседа помочь вам с предметами первой необходимости, покупками или походом в аптеку. Помните, что уменьшение числа посещений семьи имеет защитную цель и является временной мерой. Попробуйте использовать видео звонки, чтобы общаться с теми, кто вам небезразличен. Придерживайтесь здоровой диеты, правильного графика сна и не забывайте о лекарствах, которые вы обычно принимаете. Не стесняйтесь обращаться за помощью, если у вас есть трудности.
- Если у вас есть дети, начните с объяснения на понятном им языке, что такое вирус и как он передается. Помогите детям почувствовать, что они могут помочь в борьбе с вирусом (меры предосторожности, которые мы предпринимаем, являются сильным оружием в борьбе с этой болезнью). Объясните, как дети могут защитить себя и других, контролируйте их чувства тревоги, страха, разочарования и скуки и поощряйте позитивное отношение (используя игры, истории, видеозвонки с друзьями и семьей).

Что я могу сделать, чтобы повысить устойчивость в моем сообществе?



Негативные чувства, которые вызывает пандемия COVID-19, вместе с неопределенностью, связанной с данной ситуацией, и чувством нехватки контроля способствуют росту ошибочных убеждений, стереотипов и социальной стигмы, являясь фактором риска для социальной сплоченности. Важны взаимная защита и социальная активность:

- Имейте в виду, что COVID-19 - это глобальное явление, которое может затронуть любого человека без исключения, и каждый может быть инфицирован.
- Строго соблюдайте рекомендации DGS (Генерального директората по здравоохранению).

Поддерживайте в кругу семьи и друзей важность защитных мер, таких как гигиена рук, респираторный этикет, социальная дистанция и изоляция.

- Будьте в курсе последней информации, выбирая источники информации, заслуживающие доверия, такие как DGS и ВОЗ. Используйте социальные сети осознанно и ответственно и не делитесь информацией или изображениями, которые не получены из достоверных источников.
- Имейте в виду, что дезинформация усиливает стигму и дискриминацию, что приводит к росту опасного поведения, способствующего распространению инфекции. Люди могут вовремя не обращаться за советом к врачу, могут обесценивать рекомендации или пытаться скрыть рискованные ситуации и поведение, потому что они боятся социального неприятия и насилия.
- Будьте чуткими и готовыми поддержать. Коллективная солидарность и сотрудничество являются важным инструментом для смягчения тревоги и страха.
- Поддерживайте тесный контакт с семьей, друзьями и обществом посредством дистанционного общения. Не забывайте самых уязвимых, самых изолированных.

Information: Ordem dos Psicólogos Portugueses - <https://www.ordemdopsicologos.pt/pt/covid19>