

# «Как сохранять спокойствие во время карантина»

Многие люди испытывают страх и беспокойство во время вынужденного карантина, который приходится соблюдать из-за угрозы вируса COVID-19. Сейчас важно следить не только за здоровьем, но и не срываться эмоционально и по возможности помогать людям, которые в этом нуждаются.



Не доверяйте слухам, регулярно собирайте информацию с веб-сайта ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) и платформ местных органов здравоохранения, это поможет вам отличить факты от слухов. Факты помогут минимизировать страхи".

Если новости о распространении вируса вызывают у вас беспокойство, следует свести к минимуму просмотр, чтение или прослушивание такой информации. Изучайте только надежные, проверенные источники, чтобы защитить себя и своих близких.

COVID-19 может повлиять на людей из многих стран, во многих географических точках. Не ассоциируйте его с какой-либо этнической или национальной принадлежностью.

Психологи советуют оставаться чуткими ко всем, кто пострадал. Не следует называть инфицированных людей жертвами или заразными. Это люди, у которых есть COVID-19, люди, которые лечатся от COVID-19, и после выздоровления их жизнь будет продолжаться на их рабочих местах и в семьях.



Также необходимо оказывать поддержку знакомым и родным — это поможет как другим людям, так и вам самим.

Например, поинтересуйтесь по телефону, как обстоят дела у соседей или людей из вашего сообщества, которым может потребоваться дополнительная помощь. Совместная работа в рамках одного сообщества может помочь создать солидарность в связи с COVID-19.

Если дети начали бояться коронавируса, близким следует помочь им выразить свои чувства в позитивном ключе. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Также может помочь открытое обсуждение ситуации с детьми. Совместное решение проблемы может ослабить

беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы понять, как управлять своими эмоциями в трудную минуту.



В изоляции пожилые люди, особенно имеющие когнитивные нарушения или деменцию, могут стать более тревожными, рассерженными, возбужденными и взволнованными. Дайте им четкую информацию в простой и понятной форме о том, что происходит и как снизить риск заражения. Повторяйте это всякий раз, когда

это необходимо. Также может быть полезным отображение информации в письменном виде или в виде картинок.

Особенно внимательными к себе следует быть людям, у которых уже есть проблемы со здоровьем. Убедитесь, что у вас есть доступ к любым необходимым вам лекарствам. Лучше, если у вас будет двухнедельный запас. Заранее узнайте, где и как получить медицинскую помощь, если это будет необходимо.



Практикуйте ежедневные физические упражнения для выполнения дома, на карантине или в изоляции, чтобы поддерживать физическую активность.

Продолжайте поддерживать свои социальные связи. Оставаться в контакте с близкими в эпоху интернета легко с помощью электронной почты, социальных сетей, видеоконференций и телефона.