

## Крепкое физическое и психическое здоровье – основа жизнестойкости во время пандемии COVID-19

Беспрецедентные меры, призванные замедлить и остановить распространение COVID-19, помогают странам выиграть время и снизить нагрузку на системы здравоохранения, хотя и ценой немалых социальных и экономических издержек.

На фоне стремительного распространения пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19 на все большее число стран мира, введения мер физического дистанцирования и изоляции, закрытия школ и предприятий люди совершенно естественно начинают испытывать повышенный страх, тревогу, волнение и беспокойство.

В такой ситуации важно не терять оптимизма и сохранять как физическое, так и психическое здоровье – это ключ к психологической устойчивости, так важной для того, чтобы люди вместе могли справиться с этой проблемой.

Людам от природы свойственно заботиться друг о друге и обращаться друг к другу за социальной и эмоциональной поддержкой. Эпидемия COVID-19 нарушила привычный уклад жизни, однако открыла новые возможности. Так, теперь можно больше разговаривать друг с другом по телефону и по видеосвязи, проявлять больше заботы и чуткости к нашим близким, осознавая, что у каждого человека есть свои уникальные психологические потребности.

Сейчас как никогда важно проявлять эмпатию, солидарность и эмоциональный интеллект, на деле следуя принципу "никого не оставить без внимания", но не забывать при этом о мерах физического дистанцирования.

ВОЗ и ее партнеры подготовили тематический материал по вопросам психического здоровья и психосоциальной поддержки в условиях вспышки COVID-19, в котором рассказывается о мерах по борьбе со стрессом и оказанию психосоциальной поддержки в условиях эпидемии COVID-19.

### **Вирус COVID-19 как справиться со стрессом:**

Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации — это нормально.

Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.

Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.

Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.

Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.

Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.

**COVID-19** **КРЕПКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ** РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единственный конституционный центр РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-49

**Если вы испытываете чувство грусти, стресса, замешательства, страха или досады в кризисной ситуации – это нормально. Вам может стать легче от доверительного общения. Поговорите с друзьями или членами вашей семьи.**

**Если вам приходится оставаться дома, не забывайте о здоровом образе жизни: правильном питании, режиме сна, физических упражнениях и общении с близкими дома, либо по электронной почте или телефону с родственниками и друзьями.**

**Не курите и не употребляйте алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции. Если они слишком сильны, обратитесь за медицинской или психологической помощью. Заранее подготовьте план, куда и каким образом вы будете обращаться.**

**Будьте информированы. Ознакомьтесь с информацией, которая поможет вам лучше определить риски и принять разумные меры предосторожности. Пользуйтесь компетентными источниками проверенной информации, например, веб-сайтом ВОЗ или местного органа общественного здравоохранения.**

**Если вас или членов вашей семьи беспокоят и тревожат репортажи в СМИ, уделяйте меньше времени их просмотру или прослушиванию.**

**Обратитесь к своему прошлому опыту преодоления трудных жизненных ситуаций: возможно, некоторые навыки помогут вам совладать с эмоциями в нынешней обстановке вспышки инфекции.**

Информация подготовлена на основе материалов ВОЗ