**Коронавирус и психическое здоровье.**

Ситуация с коронавирусом COVID-19, в которой мы все оказались, вызывает много сложных чувств. Новые реалии работы на дому, временная безработица, домашнее обучение детей и отсутствие физического контакта с другими членами семьи, друзьями и коллегами требуют времени, чтобы привыкнуть. Адаптация к изменениям образа жизни, контроль над страхом заразиться вирусом и беспокойство о близких нам людях, которые особенно уязвимы, являются сложной задачей для всех нас, а особенно для людей с психическими расстройствами. К счастью, есть много вещей, которые мы можем сделать, чтобы позаботиться о своем психическом здоровье и помочь другим, кто может нуждаться в дополнительной поддержке и уходе.

Несколько советов и рекомендаций, которые вам пригодятся:

* **Следуйте рутине.** Следите за выполнением своих повседневных дел.

— Вставайте и ложитесь спать в одно и то же время каждый день.

— Следите за личной гигиеной.

— Ешьте здоровую пищу.

— Делайте физические упражнения.

— Выделите время для работы и время для отдыха.

— Найдите время, чтобы заняться тем, что вам нравится. Сократите чтение новостной ленты. Постарайтесь меньше смотреть, читать или слушать новости, которые вызывают у вас беспокойство. Ищите последнюю информацию в определенное время дня, один или два раза в день, если это необходимо.

* **Социальные контакты.** Если ваши передвижения ограничены, поддерживайте регулярные контакты с близкими вам людьми по телефону и онлайн-связи.
* **Алкоголь и наркотики.** Ограничьте количество алкоголя, который вы пьете. Не начинайте употреблять алкоголь, если вы раньше не пили. Избегайте употребления алкоголя и наркотиков в качестве средства борьбы со страхом, беспокойством, скукой и социальной изоляцией.
* **Время у экрана.** Следите за временем, которое вы проводите перед экраном телевизора или монитором компьютера. Убедитесь, что регулярно отдыхаете.
* **Видеоигры.** Поскольку видеоигры это хороший способ расслабиться, то может быть заманчиво, потратить на них гораздо больше времени, чем обычно, когда сидите дома длительное время. Соблюдайте баланс.
* **Социальные сети.** Используйте свои аккаунты в социальных сетях для продвижения позитивных и обнадеживающих историй. Исправляйте дезинформацию везде, где вы ее видите.
* **Помощь другим**. Если вы можете, предложите поддержку людям, которым она может понадобиться, в вашем сообществе, например, помогите им с покупкой продуктов.

Страх - нормальная реакция в ситуациях неопределенности. Но иногда страх выражается способами, которые вредны для других людей.

**Если вы родитель**. Во время стресса дети чаще обращают на себя внимание. Что вы можете сделать: Сохраняйте как можно больше привычных дел или создавайте новые, особенно если вы должны оставаться дома. Обсудите коронавирус со своими детьми честно, используя язык, соответствующий их возрасту. Поддерживайте своих детей в процессе обучения на дому и убедитесь, что для игр отведено отдельное время. Помогите детям найти позитивные способы выражения страха и грусти. Иногда участие в творческой деятельности, игра или рисование, может помочь вам в этом процессе. Помогите детям оставаться на связи с друзьями и членами семьи по телефону и онлайн. Следите за тем, чтобы ваши дети каждый день проводили время не только у экрана. Сделайте что-нибудь креативное вместе: нарисуйте картинку, напишите стихотворение, постройте что-нибудь. Испеките торт. Пойте, танцуйте, или играйте в своем саду, если он есть. Постарайтесь, чтобы дети не тратили больше времени, чем обычно, на видеоигры.

**Если вы пожилой человек**. Поддерживайте постоянный контакт с близкими людьми, например, по телефону, электронной почте, в социальных сетях или на видеоконференциях. Соблюдайте режим для еды, сна и занятий, которые вам нравятся. Изучите простые ежедневные физические упражнения, которые вы можете выполнять дома, находясь в карантине, чтобы поддерживать подвижность. Узнайте, как получить практическую помощь в случае необходимости, например, вызвать такси, доставить еду или обратиться за медицинской помощью. Убедитесь, что у вас есть месячный запас или больше ваших обычных лекарств. Попросите членов семьи, друзей или соседей о поддержке, если это необходимо.

Психолог отделения общественного здоровья

Кобринского зонального ЦГиЭ Тарнавская Н.И.