

# Подборка материалов по психопрофилактике в период пандемии COVID-19



## Психологическая и психиатрическая помощь в период пандемии COVID-19

11 марта 2020 года ВОЗ объявило, что вспышка заболевания COVID-19, вызванного новым коронавирусом SARS-CoV-2, приобрела характер пандемии, а 13 марта - что её центром стала Европа. По заявлению главы ВОЗ Тедроса Гебрейесуса нынешняя пандемия сопровождается распространением инфодемии, когда рост ложных новостей и слухов оказывает не меньший вред, чем сам вирус. Эксперты стали отмечать также и экономические проблемы в ряде стран, рост безработицы.

Как и все прочие значимые негативные процессы глобального масштаба, нынешняя пандемия провоцирует у людей повышение тревожности, дистресса и прочих реактивных состояний. Это ставит перед специалистами в области психического здоровья новые задачи по психопрофилактике и кризисному консультированию широкого круга граждан. На данной странице мы будем собирать разработанные профильными организациями и сообществами рекомендации по помощи в преодолении стресса, связанного с текущей ситуацией, а также интервью и мнения отдельных экспертов. Приглашаем Вас активно участвовать в наполнении данного перечня и присылать свои наработки и материалы.

# Рекомендации ВОЗ по совладанию со стрессом

 Всемирная организация здравоохранения

## Вирус 2019-nCoV: как справиться со стрессом

 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.



## Рекомендации ВОЗ по помощи детям

- Дети реагируют на стресс по-разному: они могут настойчиво требовать внимания взрослых, становиться тревожными, замкнутыми, неприветливыми или избыточно оживленными, начинают мочиться в постель и т.д.
- Отвечайте на подобные реакции ребенка позитивно, узнайте, что его беспокоит, и окружите любовью и вниманием.
- В трудные моменты детям особенно нужны любовь и внимание. Поэтому старайтесь проявлять их еще больше, чем обычно.
- Прислушивайтесь к ребенку, проявляйте доброту и приободряйте его.
- Чтобы отвлечь ребенка, старайтесь придумывать для него игры и интересные занятия.
- Желательно по возможности не разлучать детей с родителями и другими членами семьи. Если же это невозможно (например, в случае госпитализации), необходимо обеспечить регулярное общение ребенка с семьей (например, по телефону) и предоставить ему необходимую моральную поддержку.
- Старайтесь как можно более тщательно следовать заведенному порядку или графику, либо, учитывая смену обстоятельств, введите новый распорядок дня, в котором предусмотрено время для школьного или другого обучения, а также игр и отдыха.
- Объясните ребенку, что произошло и какова текущая ситуация, и на доступном для него языке расскажите, как уберечься от заражения.
- В том числе спокойно расскажите ему о возможном развитии событий (например, кто-либо из членов семьи и/или сам ребенок может почувствовать недомогание, и ему может потребоваться на некоторое время поехать в больницу, где врачи помогут ему выздороветь).

## Рекомендации специалистов из клиник и центров

- [Рекомендации психологов ПБ №6 Санкт-Петербурга](#)
- [Рекомендации клинических психологов НЦПЗ](#)
- [Чек-лист Московской службы психологической помощи населению](#)

## Рекомендации для детей, студентов, родителей и семей от психологов МГППУ

- [Советы для студентов и учащейся молодежи: снижение стресса, контроль тревоги, сохранение продуктивности в текущих делах](#)
- [Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса](#)
- [Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога](#)
- [Советы для родителей дошкольников и младших школьников в период объявленной эпидемии](#)
- [Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога](#)
- [Как пережить карантин: советы психолога семье](#)
- [Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса](#)

## Зарубежные рекомендации на русском языке

- [Рекомендации на сайте администрации Нью-Йорка](#)
- [Free Guide To Living With Worry And Anxiety \(очень подробное руководство, перевод Л. Григорьевой\)](#)
- [Стратегии КПТ для улучшения психического здоровья во время пандемии \(материалы WCCBT в переводе П.Плясова\)](#)
- [Руководство от рабочей группы Межведомственного постоянного комитета по психическому здоровью и психосоциальной поддержке в условиях чрезвычайной ситуации \(IASC\)](#)

## Контакты для получения бесплатной психологической помощи

Москва

- Горячая линия ФМИЦПН имени Сербского, консультируют психотерапевты: +7 (495) 637-70-70
- Колл-центр правительства Москвы, на горячей линии работают десять психологов, которые консультируют пожилых людей и всех, кто в карантине: +7 (495) 870-45-09
- Круглосуточный телефон психологической «неотложки» в Москве (относится к Московской службе психологической помощи населению): 051 с городского телефона или +7 (495) 051 с мобильного
- Консультирование по скайпу, в чате и по электронной почте - [на сайте](#) Московской службы психологической помощи населению
- Кризисные психологи Судебно-экспертной палаты РФ открыли горячую линию для заболевших коронавирусом, их родственников, а также тех, кто потерял работу или бизнес: 8 (800) 201-27-45, скайп: @f.aquamodule
- Московские медицинские психологи запустили службу поддержки для испытывающих дискомфорт из-за самоизоляции, обратиться за помощью можно по телефону +7 (495) 150-54-45 ежедневно с 9:00 до 20:00