

## **Рекомендации по поддержанию психического здоровья и психосоциального состояния во время вспышки COVID-19**

18 марта 2020 г.

В январе 2020 г. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) объявила вспышку нового коронавирусного заболевания, COVID-19, чрезвычайной ситуацией в области общественного здоровья международного значения. ВОЗ заявил, что существует высокий риск распространения COVID-19 на другие страны по всему миру. В марте 2020 г., после проведенной экспертизы, ВОЗ охарактеризовал ситуацию с COVID-19 как пандемию.

ВОЗ и органы здравоохранения по всему миру работают по подавлению пандемии COVID-19. Тем не менее это время кризиса вызывает стресс у населения. Данный документ был подготовлен Департаментом ВОЗ по охране психического здоровья в виде информационных сообщений для поддержания психического благополучия различных групп населения во время пандемии.

### **Рекомендации для широкой общественности**

1. Новым коронавирусом (COVID-19) могут заразиться и уже заразились люди из многих стран и регионов мира. При ссылке на людей, инфицированных вирусом COVID-19, не надо ассоциировать заболевание с какой-либо конкретной этнической или национальной группой. Отнеситесь с сочувствием к тем, кто пострадал, из какой бы страны они ни были и где бы они ни находились: те, кто заболел, не сделали ничего плохого, они имеют право на поддержку, сострадание и доброе отношение.
2. Не называйте заболевших «случаями COVID-19», «жертвами», «разносчиками COVID-19» или просто «больными». Это «люди, инфицированные COVID-19», «люди, проходящие лечение от COVID-19», «люди, восстанавливающиеся после COVID-19», и после выздоровления их жизнь будет продолжаться – они вернутся к своей работе, семье и

близким. Для уменьшения стигматизации важно разделить человека и заболевание COVID-19.

3. Уменьшите просмотр, чтение или прослушивание новостей о COVID-19, которые вызывают у вас беспокойство или стресс; ищите информацию только на достоверных источниках и в основном ту, которая поможет вам принять практические меры, чтобы подготовиться и защитить себя и своих близких. Проверяйте, не появилась ли новая информация, один-два раза в день. Внезапный и почти непрерывный поток новостных сообщений о вспышке заболевания может вызвать беспокойство у кого угодно. Ищите достоверную информацию, а не сплетни и недостоверную информацию. Регулярно проверяйте [сайт ВОЗ](#) и информационные платформы местных органов здравоохранения – это поможет отличать факты от слухов. Факты помогут уменьшить страх.
4. Защитите себя и поддерживайте окружающих. Помощь, оказанная другим людям в трудную минуту, может принести пользу как им, так и вам. Например, свяжитесь по телефону с теми соседями или людьми из вашего района/ сообщества, которым может потребоваться дополнительная помощь. Сотрудничество сообщества поможет достигнуть солидарности и помочь в совместной борьбе с COVID-19.
5. Ищите возможности для распространения позитивной информации о местных жителях, которые уже переболели COVID-19 и выздоровели или которые поддерживали близкого человека в процессе выздоровления и готовы поделиться своим опытом.
6. Отдавайте должное работникам здравоохранения и другим людям, ухаживающим за теми, кто заразился COVID-19, в вашем районе. Признавайте роль, которую они играют в спасении жизней и обеспечении безопасности ваших близких.

### **Рекомендации для работников здравоохранения**

7. В эти дни вы, вероятно, хорошо понимаете, что такое стресс, – вам и многим вашим коллегам приходится работать в весьма непростых условиях. Чувствовать давление в этой ситуации совершенно нормально. Стресс и связанные с ним чувства ни в коем случае не являются признаком профессиональной непригодности или слабости. Работать со своим стрессом и контролировать свой уровень психосоциального благополучия в это время так же важно, как и следить за физическим здоровьем.
8. Позаботьтесь о себе в это сложное время. Используйте полезные стратегии минимизации стресса – обеспечьте себе отдых и возможность сделать перерыв во время работы или между сменами, ешьте здоровую пищу в достаточном количестве, занимайтесь

физической активностью и поддерживайте связь с семьей и друзьями. Избегайте вредных стратегий борьбы со стрессом, таких как употребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ: в долгосрочной перспективе они могут ухудшить ваше психическое и физическое состояние. Пандемия COVID-19 представляет собой уникальный и беспрецедентный сценарий для многих работников, особенно если вы раньше не участвовали в аналогичных мероприятиях. Однако те стратегии борьбы со стрессом, которые вы успешно использовали в прошлом, могут принести вам пользу и сейчас. Скорее всего, вы хорошо знаете, что лучше всего помогает вам справиться со стрессом, поэтому используйте собственные стратегии для поддержания своего психологического благополучия. Это не спринт, а марафон.

9. К сожалению, некоторые работники здравоохранения могут столкнуться с тем, что семья или местное сообщество будут избегать их из-за стигмы или страха. Это может усугубить и без того сложную ситуацию. Когда контакт с близкими затруднен, по возможности поддерживайте его при помощи цифровых методов связи. Обратитесь за социальной поддержкой к своим коллегам, руководителю или другим людям, которым доверяете, – может оказаться, что они сами переживают нечто подобное.
10. Общаясь с людьми с умственными, когнитивными и психосоциальными нарушениями, используйте понятную им форму взаимодействия. Если возможно, старайтесь использовать формы общения, которые не ограничиваются письменной коммуникацией.
11. Необходимо знать, как оказывать поддержку людям, инфицированным COVID-19, и как связать их с доступными ресурсами. Это особенно важно в отношении лиц, которым требуется психиатрическая и психосоциальная поддержка. Стигма, связанная с психическим здоровьем, может приводить к нежеланию обращаться за поддержкой и по поводу COVID-19, и по поводу психических проблем. «Руководство по гуманитарной помощи Программы действий ВОЗ по ликвидации пробелов в области охраны психического здоровья (mhGAP-HIG)» – это клиническое руководство по лечению основных психических расстройств, предназначенное для медицинских работников общего профиля.

#### **Рекомендации для заведующих отделениями и главных врачей медицинских учреждений**

12. Если обеспечить на этот период постоянную защиту от хронического стресса и ухудшения психического здоровья для всех сотрудников, они будут выполнять свои обязанности более эффективно. Помните, что текущая ситуация не исчезнет в одночасье, вам надо

сосредоточить все усилия на поддержании долгосрочной профессиональной работоспособности, а не пытаться постоянно принимать какие-то краткосрочные меры в качестве ответа на кризис.

13. Обеспечьте качественную коммуникацию и доступ к точной и актуальной информации для всех сотрудников. Осуществляйте ротацию сотрудников, заменяя задачи, связанные с высоким уровнем стресса, задачами, связанными с более низким уровнем стресса. Ставьте начинающих сотрудников в пару с более опытными коллегами. Система напарничества способствует обеспечению поддержки, контролю стресса и укреплению процедур безопасности. Сотрудники, работающие с людьми на местах, должны работать на сменах парами. Вводите и поощряйте перерывы в работе, а также контролируйте их соблюдение. Введите гибкий график для тех работников, которые подвергаются непосредственному воздействию стрессового события или члены семьи которых подвергаются такому воздействию. Предусмотрите время, в течение которого коллеги смогут оказывать друг другу необходимую поддержку социального характера.
14. Обеспечьте сотрудникам доступ к услугам по охране психического здоровья и службам психосоциальной поддержки, а также убедитесь в том, что сотрудники знают, куда обратиться за такой помощью. Заведующие отделениями и главврачи подвержены тем же стрессовым факторам, что и их сотрудники, и, возможно, испытывают дополнительное давление, связанное с уровнем их ответственности. Важно, чтобы вышеуказанные положения и стратегии действовали как для рядовых сотрудников, так и для руководителей, и чтобы руководители могли подавать пример в использовании стратегий самопомощи для снижения стресса.
15. Предоставляйте всем людям, участвующим в реагировании на вспышку COVID-19, включая медсестер, водителей скорой помощи, волонтеров, специалистов, выявляющих случаи заражения, учителей и лидеров местных сообществ, а также работников карантинных учреждений, информацию о том, как обеспечить базовую эмоциональную и практическую поддержку пострадавшим при помощи методов [первой психологической помощи](#).
16. Лечение неотложных психических и неврологических расстройств (таких как делирий, психозы, тяжелые тревожные расстройства и депрессии) должно проводиться в отделениях неотложной медицинской помощи и других неспециализированных отделениях учреждений здравоохранения. Соответствующим образом подготовленный и квалифицированный персонал должен быть задействован в этих отделениях, когда для этого появятся возможности. Количество персонала в медицинских учреждениях общего

профиля, которые могут оказывать психиатрическую и психосоциальную помощь, должно быть увеличено (см. «Руководство по гуманитарной помощи Программы действий ВОЗ по ликвидации пробелов в области охраны психического здоровья (mhGAP-HIG)»[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/162960/9789244548929\\_rus.pdf;jsessionid=1CF108456D7DBCC843CD53CCB9540F6A?sequence=5](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/162960/9789244548929_rus.pdf;jsessionid=1CF108456D7DBCC843CD53CCB9540F6A?sequence=5))

17. Обеспечьте доступность основных стандартных психотропных лекарственных средств на всех уровнях системы здравоохранения. Людям, с хроническими психическими расстройствами или эпилептическими приступами, потребуется непрерывный доступ к лекарственным препаратам. Необходимо избежать неожиданного прерывания лечения.

### **Рекомендации для тех, кто осуществляет уход за детьми**

18. Помогите детям найти позитивные способы выражения беспокоящих их чувств, таких как страх и грусть. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда помогает творческая деятельность, например игры и рисование. Дети чувствуют облегчение, если могут выражать беспокоящие их чувства и говорить о них в безопасной и благоприятной обстановке.
19. Если это безопасно для детей, размещайте их рядом с родителями и семьей и старайтесь по возможности не разлучать детей и тех, кто о них заботится, без крайней необходимости. Если ребенка необходимо разлучить с основным лицом, осуществляющим уход, убедитесь, что организован соответствующий альтернативный уход и что за ребенком будет регулярно следить социальный работник или аналогичный специалист. Кроме того, убедитесь, что в период разлуки поддерживается регулярный контакт с родителями и лицами, осуществляющими уход, например два раза в день организованы телефонные или видеозвонки или другое соответствующее возрасту общение (например, посредством социальных сетей).
20. Насколько возможно, поддерживайте привычный распорядок жизни или придумайте новый режим, особенно если дети вынуждены находиться дома. Обеспечьте для них интересные соответствующие возрасту занятия, включая обучающие. В тех случаях, когда рекомендуется ограничить социальные контакты, по мере возможности поощряйте детей к тому, чтобы они продолжали играть и общаться с другими людьми, даже если это возможно только внутри семьи.

21. В период стресса и кризиса дети часто начинают более активно проявлять привязанность и становятся более требовательны к родителям. Обсудите COVID-19 со своими детьми, честно дав им информацию, соответствующую их возрасту. Если ваших детей что-то тревожит, помогите снизить их беспокойство, поговорив с ними. Помните, что дети учатся управлять своими эмоциями в трудной ситуации, наблюдая за поведением и эмоциями взрослых. Дополнительная информация доступна [здесь](#).

### Рекомендации для тех, кто осуществляет уход за пожилыми людьми

22. Пожилые люди, особенно живущие в изоляции и имеющие когнитивные нарушения/деменцию, во время вспышки или нахождения в карантине могут проявлять повышенную тревожность, раздражительность, замкнутость и в целом признаки повышенного стресса. Обеспечьте им практическую и эмоциональную поддержку через неформальные сети (семьи) и с помощью медицинских работников.

23. Поделитесь с ними простыми фактами о том, что происходит, и дайте четкую информацию о том, как снизить риск заражения, используя слова, которые будут понятны пожилым людям как без когнитивных нарушений, так и с таковыми. Повторяйте эту информацию каждый раз, когда это необходимо. Инструкции должны излагаться четко, кратко, уважительно и терпеливо. Можно представить информацию в виде текста или рисунков. Привлеките семью и используйте другие формы коллективной поддержки – они помогут донести информацию до пожилых людей и оказать им содействие в реализации профилактических мер (таких как мытье рук и т. д.).

24. Если у вас есть проблемы со здоровьем, убедитесь, что у вас есть доступ к необходимым вам в данный период медикаментам. Активизируйте ваши социальные контакты, если необходимо.

25. Будьте подготовлены и узнайте заранее, где и как получить практическую помощь, если потребуется, например, вызвать такси, заказать еду или попросить о медицинской помощи. Обеспечьте двухнедельный запас необходимых вам медикаментов.

26. Выучите простые физические упражнения, которые можно делать дома, во время карантина или в изоляции. Это поможет вам поддержать мобильность и уменьшить скуку.

27. Максимально придерживайтесь регулярной рутины и режима или создайте новый режим, который подойдет для новой ситуации, включая регулярные упражнения, уборку, ежедневное пение, рисование или другую деятельность. Поддерживайте регулярные

контакты со своими близкими (например, по телефону, электронной почте, социальным сетям или видеосвязи).

### **Рекомендации для тех, кто находится в изоляции**

28. Поддерживайте контакт с людьми и сохраняйте социальные связи. Старайтесь, насколько это возможно, сохранить свой привычный распорядок. Если органы здравоохранения в интересах сдерживания вспышки рекомендовали вам ограничить физические социальные контакты, вы можете оставаться на связи при помощи телефона, электронной почты, социальных сетей и видеосвязи.
29. В периоды стресса уделяйте внимание своим потребностям и чувствам. Проводите время в полезных для здоровья занятиях, которые вам нравятся и помогают расслабиться. Регулярно делайте физические упражнения, поддерживайте режим сна и ешьте здоровую пищу. Старайтесь не упускать из виду общую картину. В реагировании на вспышку задействованы органы общественного здравоохранения и эксперты всех стран, которые стремятся обеспечить пострадавшим доступ к наилучшей помощи.
30. Почти непрерывный поток новостных сообщений о вспышке заболевания может вызвать тревогу и стресс у кого угодно. Проверяйте, не появилась ли новая информация и практические рекомендации, один-два раза в день, в одно и то же время, в качестве источника используя рекомендации медицинских специалистов и материалы сайта ВОЗ; старайтесь избегать слухов, которые вызывают у вас дискомфорт.

### **Информация для вас**

Информация ВОЗ о распространении COVID-19 (на английском языке):

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Советы и рекомендации ВОЗ о COVID-19:

<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (на русском языке)

<https://www.epi-win.com/> (на английском языке)

Как решить проблему социальной стигматизации (на английском языке):

[https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020\\_1.pdf](https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf)

Резюме по вопросам психического здоровья и психосоциальным аспектам COVID-19 (на английском языке):

<https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>

© Всемирная организация здравоохранения, 2020. Некоторые права защищены. Данная работа распространяется на условиях лицензии [CC BY-NC-SA3.0 IGO](#).