



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро

12 марта 2020 г.

## Вопросы психического здоровья – окончательная редакция

### Для широкой общественности

1. Вирусом COVID-19 могут заразиться и уже заразились люди из многих стран и регионов мира. Не стоит ассоциировать его с какой-либо этнической или национальной группой. Отнеситесь с сочувствием к тем, кто пострадал, из какой бы страны и где бы они ни были: те, кто заболел, не сделали ничего плохого.
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 вернуться к своей работе, семье и близким.
3. Избегайте просмотра, чтения или прослушивания новостей, которые вызывают у вас беспокойство или стресс; ищите в первую очередь информацию, 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, в одно и то же время. Внезапный и почти непрерывный поток новостных сообщений о вспышке заболевания может вызвать беспокойство у кого угодно. Ищите достоверную информацию. Регулярно проверяйте [сайт ВОЗ](#) и информационные платформы местных органов здравоохранения – это поможет отличать факты от слухов.
4. Защитите себя и поддерживайте окружающих. Помощь, оказанная другим людям в трудную минуту, может принести пользу как им, так и вам.
5. Ищите возможности для распространения позитивной информации о местных жителях, которые уже переболели новым коронавирусом (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.

### Для работников здравоохранения

7. Если вы работник здравоохранения, 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 своих базовых потребностях и 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. Для многих работников здравоохранения текущая ситуация представляет собой уникальный и беспрецедентный сценарий, 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. Работа с чувством стресса происходит по одинаковому принципу даже в рамках разных сценариев.
9. К сожалению, некоторые работники 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 вы заведующий отделением

или главный врач в медицинском учреждении, старайтесь использовать формы общения, которые не ограничиваются письменной коммуникацией.

#### Для заведующих отделениями и главных врачей медицинских учреждений

11. Если обеспечить на этот период постоянную защиту от хронического стресса и ухудшения психического здоровья для всех сотрудников, они будут выполнять свои обязанности более эффективно.
12. 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.
13. Если вы заведующий отделением или главный врач, 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.
14. Давайте 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](#).

#### Для тех, кто осуществляет уход за детьми

15. 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.
16. 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, если это соответствует возрасту ребенка, посредством социальных сетей).
17. Насколько возможно, поддерживайте привычный распорядок жизни, особенно если дети находятся дома. Обеспечьте для них интересные соответствующие возрасту занятия. 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.
18. 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.

#### **Для тех, кто осуществляет уход за пожилыми людьми**

19. Пожилые люди, особенно живущие в изоляции и имеющие когнитивные нарушения/деменцию, во время вспышки/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.

20. 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.).
21. Поощряйте пожилых людей, обладающих ценными знаниями, опытом и навыками, участвовать в качестве добровольцев в деятельности местного сообщества по реагированию на вспышки COVID-19 (например, здоровые пенсионеры могут оказывать поддержку сверстникам, проводить соседей и помогать ухаживать за детьми медицинскому персоналу, вынужденному оставаться в больницах в период борьбы с COVID-19).

#### Для тех, кто находится в изоляции

22. Поддерживайте контакт с людьми и сохраняйте социальные связи. Даже в условиях изоляции 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 электронной почты, социальных сетей, видеосвязи и телефона.
23. В периоды стресса уделяйте внимание своим потребностям и чувствам. Проводите время в здоровых 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.
24. 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.

