



РЕКОМЕНДАЦИИ РОССИЙСКОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА В СВЯЗИ С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ COVID-19

Коллективное осознание необходимости совместной борьбы с COVID-19 – условие ее успеха. Важность имеет каждое действие, если мы понимаем его смысл: избегание рукопожатия – это не просто нарушение привычного ритуала приветствия, но изменение поведения ради сохранения жизней.

Существуют различные способы преодоления стресса в связи с описанными сложными условиями. Одним из способов управления данной ситуацией является планирование времени в условиях социального дистанцирования или изоляции: следует продумать не только конкретные активности, которым можно посвятить время, но и подумать о том, с кем и в каком формате общаться для взаимной поддержки. Хотя личные контакты ограничиваются, современные технологии представляют разнообразные варианты коммуникации – от видео- и аудио-звонков до текстовых сообщений.

Важным условием управления любой ситуацией является получение своевременной информации. При этом не стоит постоянно заниматься сбором любой доступной информации о вирусе – это увеличит тревогу и стресс – необходимо опираться не несколько проверенных источников в области общественного здравоохранения. Важно помнить о гармоничном распределении времени и уделять его, по возможности и при наличии желания, чтению художественной литературы, прослушиванию музыки, освоению новых навыков в дистанционных форматах. Не стоит забывать о физической активности. Желательно включить физическую нагрузку, которая может быть представлена не только целенаправленными упражнениями, но и работой по дому. Точно также не стоит тратить время на постоянную проверку наличия у себя тех или иных признаков заболевания – это отнимет время, вызовет тревогу, приведет к копированию данной непродуктивной стратегии поведения теми, с кем индивид находится в контакте.

Управлению ситуацией помогает сохранение устоявшегося распорядка дня. Особенно это важно для детей, для которых пребывание дома в отрыве от друзей и родственников может оказаться сильным стрессом. По возможности, необходимо прибегать к подвижным играм, занятиям физическими упражнениями в сочетании с работой, обучением, настольными играми и другими полезными развлечениями.