**Как справляться со стрессом во время эпидемии коронавируса**

**(COVID-19).**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

Вспышка заболевания может вызывать стресс, особенно когда всем нам приходится внимательно следить за состоянием своего здоровья, как можно больше оставаться дома и избегать любого необязательного социального (физического) взаимодействия с другими. Социальное дистанцирование и изоляция вполне могут нарушить привычное течение работы, семейной жизни, повседневной деятельности и взаимодействия с другими людьми. Это может сделать ситуацию еще более напряженной. Вполне естественно чувствовать ошеломление, тревогу или страх или испытывать другие симптомы угнетения — например, бессонницу. Чтобы уменьшить негативное воздействие стресса, будьте готовы к проявлению нормальных реакций, занимайтесь деятельностью, уменьшающей стресс, и обращайтесь за помощью.



**Знайте, чего ожидать**

Стресс может влиять на ваши мысли, чувства и действия. Большинство эффектов являются нормальной реакцией на угнетающие события и, как правило, быстро проходят. Вот некоторые из эффектов и симптомов, которые вы можете испытывать:

• Физические эффекты: усталость, бессилие, головные боли, учащенное сердцебиение или обострение ранее существовавших заболеваний

• Эмоциональные эффекты: ощущения грусти, тревоги, гнева, возбуждения или раздражительности

• Психологические эффекты: дезориентация, забывчивость или неспособность сосредоточиться или принять решение

• Поведенческие эффекты: проявление нехарактерных видов поведения, например, появление возбужденности, конфликтности или вспыльчивости, изменение привычек в еде или распорядка сна

**Держитесь в курсе**

Обращайтесь к достоверным источникам информации о вспышке заболевания, чтобы оставаться в курсе происходящего, понимать опасности и наилучшие способы защиты от них. Старайтесь не распространять непроверенные новости и не руководствоваться слухами, так как это усугубляет дезинформацию, страхи и панику.

**Ограничивайте время, проводимое у экранов и воздействие СМИ**

Если вы проводите слишком много времени за телефоном или компьютером или ежедневно и круглосуточно слушаете выпуски новостей, это может усилить вашу тревогу и страх. Узнавайте о новостях и рекомендациях два или три раза в день.

**Оставайтесь на связи и общайтесь**

Поддерживайте связь со своими родными, друзьями и социальным окружением при помощи средств связи — например, электронной почты, социальных сетей, телеконференций, телефона, FaceTime или Skype. Подумайте, не следует ли позвонить соседям или знакомым пожилым или одиноким людям, чтобы узнать, как у них дела, и нужно ли вам беспокоиться о них.

**Поддерживайте регулярность повседневной жизни**

Продолжение регулярных занятий дает нам почувствовать, что мы управляем ситуацией, и может уменьшить тревожность. По возможности старайтесь продолжать регулярные повседневные занятия или, если нужно, вводите новые — это поможет вам освоиться с переменами.

**Сохраняйте позитивный настрой**

Сосредотачивайтесь на том, за что вы благодарны, и хорошем в своей жизни. Черпайте энтузиазм и воодушевление в позитивных примерах тех, кому удается справляться с ситуацией и оставаться сильными.

**Принимайте превентивные меры в отношении основных потребностей и финансовых причин для беспокойства**

Обдумайте свое положение и проверьте, есть ли у вас все необходимое, например, продукты и лекарства, для безопасной и комфортабельной жизни. Если вы не можете работать, свяжитесь с работодателем и обсудите все варианты освобождения от работы. Свяжитесь с компаниями, которые ежемесячно выставляют вам счета, и попросите реорганизовать платежи.

**Обращайтесь за помощью**

Вспышка инфекционного заболевания, подобного COVID-19, может вызывать стресс у вас, ваших близких и ваших друзей. Как уже было сказано, вполне естественно чувствовать ошеломление, тревогу или страх или испытывать другие симптомы угнетения — например, бессонницу. Чтобы ослабить стресс и сохранить контроль над ситуацией:

• Старайтесь сохранять позитивный настрой

• Напоминайте себе о своих сильных сторонах

• Поддерживайте связь с друзьями и близкими

**Используйте здоровые навыки борьбы со стрессом!**

**Заведующая отделением профилактики**

**инфекционных и паразитарных**

**заболеваний ДПО №12 СПБ ГБУЗ ГП №37**

**Черногорцева И.А.**

**2022г**