

ЯК ВБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ

СОЦІАЛЬНИЙ ПЕДАГОГ: ІНФОРМУЮ ПРОФЕСІЙНО



ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я - 10 ЖОВТНЯ

Із виступу генерального секретаря ООН Антоніу Гутерреш:

«Психічне здоров'я лежить в основі людської природи. Але вірус, що викликає COVID-19, підриває не тільки наше фізичне здоров'я; він також посилює і психологічні страждання. Психічні проблеми, в тому числі депресія і тривожний розлад, є одними з найбільших причин страждань в нашому світі. На тлі десятиліть ігнорування і недостатнього інвестування в охорону психічного здоров'я поточна пандемія COVID-19 лягає на плечі сімей і громад додатковим тягарем нервово-психічного стресу. Ми повинні допомогти їм і підтримати їх. Навіть коли пандемія буде взята під контроль, горе, неспокій і депресія продовжуватимуть позначатися на людях і соціальних групах. Послуги в області психічного здоров'я є невід'ємною частиною всіх урядових заходів реагування на COVID-19. Вони повинні бути розширені і повністю профінансовані. В процесі відновлення після пандемії ми повинні змістити акцент на надання послуг з охорони психічного здоров'я на рівні громад і забезпечити внесення охорони психічного здоров'я в загальне медичне забезпечення. Організація Об'єднаних Націй твердо прихильна до створення світу, в якому кожній людині, де б вона не знаходилася, було б до кого звернутися за психологічною підтримкою».

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРІ:

*Позиція ООН щодо
збереження психічного
здоров'я людства - 1*

*Рекомендації: як зберегти
психічне здоров'я під час
карантину - 2*





Все минає. За темрявою настає світанок.

Рано чи пізно будь-яка ситуація змінюється. Звісно, хочеться аби все скоріше минуло. Але одного нашого бажання для цих змін замало. Просто потрібно чекати.



Інформаційна гігієна. Якщо вам стає зле після новин – не читайте їх, не дивіться та не обговорюйте. Той мінімум новин, який потрібен (які є послаблення, де ще діють обмеження тощо) знайде вас сам. Обирайте лише факти у скороченому вигляді. Попросіть рідних та близьких при вас на такі теми не говорити.

Це ваш спокій та безпека.

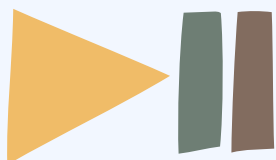


Дихайте. Дихання найефективніший метод саморегуляції при стресі. Фіксуйте свою увагу саме на процесі. Уявіть весь шлях повітря до ваших легень та його зворотній шлях.



Зафіксуйте події, що повертають вас у стан спокою.

Наприклад, щоп'ятниці ви спілкуєтесь з подругою (другом) телефоном; ви продовжуєте працювати; поруч з вами ваші рідні; щовечора перед сном ви вмикаєте музику тощо. Це ті маленькі ритуали, які допоможуть вам повертатися у стан спокою і відчувати себе тут і зараз.



Не приймайте імпульсивних рішень. Намагайтесь зупинитись і зрозуміти, що ви можете контролювати, а що ні. Візьміть емоції під контроль: не треба відразу бігти, метушитись, щось робити. Візьміть для себе паузу.

«Переспіть» з цією думкою.



Зберігайте особистий простір. Дуже важливо часом побути на самоті та у тиші. Поясніть рідним, чому це так важливо для вас. Повісьте табличку «Не турбувати!».

Потурбуйте, аби всі розуміли, що перебувати там важливо не тому, що хтось не любить свою родину, а щоб відпочити та зібратись думками.



Висипляйтесь. Самоконтроль, увага і пам'ять - все це зменшується, якщо ви мало спите. Позбавлення сну викликає збільшення гормонів стресу навіть при відсутності стресової ситуації.

(3 мережі)