

РЕКОМЕНДАЦИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА НАСЕЛЕНИЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ БОРЬБЫ ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ДИСКОМФОРТЕ, ВЫЗВАННЫМ ВСПЫШКОЙ КОРОНАВИРУСА COVID-19

С учетом нынешнего контекста Официальный Психологический Колледж Мадрида через свою рабочую группу по срочным и чрезвычайным ситуациям хочет передать серию руководств, ориентированных на население в целом и на группы риска, направленных на содействие адекватному психологическому преодолению.

Однако из-за неопределенности, вызванной ситуацией такого типа, мы должны уделять внимание уходу, связанному с самой профилактикой передачи, таким как гигиенические меры, а также уходу, который связан с эмоциональным здоровьем с целью максимально снизить уровень тревожных ситуаций, затрагивающих граждан.

Эволюция ситуации, сообщаемой с помощью новостей и предупреждений, не всегда осуществляется надлежащим образом, либо из-за отсутствия строгости, формы коммуникации или ее чрезмерного размера. Это может влиять на эмоциональное состояние людей, приводя к бдительному поведению, которое неэффективно на личном и социальном уровне.

A — ЕСЛИ ВЫ НЕ ИНФИЦИРОВАНЫ БОЛЕЗНЬЮ

Но вы чувствуете серию **эмоций с высокой интенсивностью и / или постоянностью** как:

- Нервозность, возбуждение или напряжение, с ощущением неизбежной опасности, и / или панику.
- Вы не можете перестать думать о чем-то, кроме болезни или беспокойство о том, чтобы заболеть.
- Вы должны постоянно видеть и слышать информацию об этой теме.
- Трудно сосредоточиться или заинтересоваться другими вопросами.

- Вам трудно выполнять свои ежедневные обязанности или выполнять свою работу должным образом; страх парализует вас и мешает выходить на улицу.
- Вы бдительны, анализируете свои телесные ощущения и интерпретируете их как симптомы болезни, являясь обычными нормальными признаками.
- Вам трудно контролировать свою заботу, и вы настойчиво спрашиваете членов своей семьи об их состоянии здоровья, предупреждая их о серьезных опасностях, с которыми они сталкиваются каждый раз, когда покидают дом.
- Вы замечаете учащенное сердцебиение, учащенное дыхание (гипервентиляция), потливость, тремор без единой причины.
- У вас проблемы со сном.

МЫ РЕКОМЕНДУЕМ...

- **Определите мысли, которые могут вызвать у вас дискомфорт.** Постоянное размышление о болезни может привести к появлению или усилению симптомов, которые усиливают ваши эмоциональные переживания.
- **Признайте свои эмоции и примите их.** Если необходимо, поделитесь своей ситуацией с ближайшими к вам людьми, чтобы найти необходимую помощь и поддержку.
- **Задайте себе вопрос: ищите доказательства реальности и надежные данные.** Знайте факты и надежные данные, предлагаемые официальными и научными СМИ, и избегайте информации, которая не поступает из этих источников, избегая панику информации и изображений.
- **Сообщите своим близким реалистично.** В случае несовершеннолетних или особенно уязвимых людей, таких как пожилые люди, не лгите им и предоставляйте им правдивые объяснения, адаптированные к их уровню понимания.
- **Избегайте чрезмерной информации,** постоянная связь не сделает вас лучше информированным и может излишне увеличить ваше чувство риска и нервозность.
- **Сравните информацию, которой вы делитесь.** Если вы используете социальные сети для информации, попробуйте сделать это с официальных источников.

УКАЗАНИЯ И ЗАДАЧИ ДЛЯ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

- Поддерживайте оптимистичное и объективное отношение. Вы сильный и способный.

- Соблюдайте правила гигиены и профилактики, рекомендованные органами здравоохранения.
- Старайтесь не говорить об этом постоянно.
- Положитесь на свою семью и друзей.
- Помогите своей семье и друзьям сохранять спокойствие и адаптивное мышление в каждой ситуации.
- Зайдите в официальные источники и найдите проверенную информацию у экспертов: Министерство здравоохранения, Профессиональные ассоциации здравоохранения, Официальные организации, ВОЗ и т. Д.
- Не способствуйте распространению ложных новостей. Не надо кормить ни свои страхи ни страхи других людей.
- Попытайтесь жить нормальной жизнью и продолжайте свою рутину.
- Будьте осторожны с неприятием, стигмой и / или дискриминационным поведением. Страх может заставить нас вести себя импульсивно, отвергать или дискриминировать определенных людей.

В — ЕСЛИ ВЫ ПРИНАДЛЕЖИТЕ К НАСЕЛЕНИЮ РИСКА, КАК УКАЗАНО САНИТАРНЫМИ ОРГАНАМИ

1. **Следуйте рекомендациям и мерам профилактики**, определенным органами здравоохранения. Доверьтесь им, потому что они знают, что делать. У них есть знания и средства.
2. **Получайте информацию реалистично**, и следуйте эмоциональным указаниям в части А.
3. **Не упрощайте свой риск**, стараясь не бояться и не опасаться этой болезни.
4. **Тем более не увеличивайте фактический риск**, который у вас есть. Будьте осторожны и предусмотрительны без тревоги.
5. **Если вам рекомендуются меры изоляции**, имейте в виду, что это сценарий, который может привести вас к стрессу, беспокойству, одиночеству, разочарованию, скуке и / или гневу, а также к ощущениям страха и безнадежности, последствия которых могут продолжаться или проявляться даже и после. Старайтесь быть занятым и быть на связи со своими близкими.
6. **Создайте распорядок дня и воспользуйтесь возможностью делать то**, что вам нравится, но обычно из-за нехватки времени вы не можете сделать (читать книги, смотреть фильмы и т. Д.)

С – ЕСЛИ ВЫ БОЛЕЕТЕ ЭТОЙ БОЛЕЗНЬЮ

Следуйте предыдущим рекомендациям, а также:

1. **Управляйте своими навязчивыми мыслями.** Не впутывайтесь в заблуждение.
2. **Не беспокойтесь излишне.** Будьте реалистичны. Подавляющее большинство людей исцеляют.
3. **Когда вы чувствуете страх, положитесь на опыт, который вы испытываете в подобных ситуациях.** Вы можете не связывать это сейчас, потому что у вас более серьезное восприятие. Подумайте о том, сколько болезней вы успешно преодолели в своей жизни.

10 Марта 2020 г.