

**ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

СОГЛАСОВАНО

Главный внештатный специалист
психиатр Департамента
здравоохранения города Москвы,
проф. Д.М.Н.

Г.П.Костюк



УТВЕРЖДЕНО

Экспертный совет по науке
Департамента здравоохранения
города Москвы № 113

13 ноября 2020 года



**Сохранение психического здоровья во время пандемии
COVID-19**

Методические рекомендации № 113

Москва, 2020

УДК 616.89

ББК 56.14

Организация-разработчик: Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Научно-практический психоневрологический центр имени З.П. Соловьева Департамента здравоохранения города Москвы.

Авторы-составители:

М.С. Зинчук – ведущий научный сотрудник ГБУЗ «Научно-практический психоневрологический центр им. З.П.Соловьева Департамента здравоохранения города Москвы», кандидат медицинских наук;

Е.В. Пашнин–научный сотрудник ГБУЗ «Научно-практический психоневрологический центр им. З.П.Соловьева Департамента здравоохранения города Москвы»;

Г.В. Кустов –научный сотрудник ГБУЗ «Научно-практический психоневрологический центр им. З.П.Соловьева Департамента здравоохранения города Москвы»;

Н.И. Войнова–младший научный сотрудник ГБУЗ «Научно-практический психоневрологический центр им. З.П.Соловьева Департамента здравоохранения города Москвы»;

А.Г. Герсамия–старший научный сотрудник ГБУЗ «Научно-практический психоневрологический центр им. З.П.Соловьева Департамента здравоохранения города Москвы»;

Р.Г. Акжигитов –заместитель директора ГБУЗ «Научно-практический психоневрологический центр им. З.П.Соловьева Департамента здравоохранения города Москвы», кандидат медицинских наук;

А.Б. Гехт –директор ГБУЗ «Научно-практический психоневрологический центр им. З.П.Соловьева Департамента здравоохранения города Москвы», доктор медицинских наук, профессор кафедры неврологии, нейрохирургии и медицинской генетики ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России.

Рецензенты:

Б.Д. Цыганков – д.м.н, профессор, член-корр. РАН, заведующий кафедрой психиатрии, наркологии и психотерапии ФПДО МГМСУ;

А.Ю. Тер-Исраелян – к.м.н., главный врач ГБУЗ ПКБ №13 ДЗМ.

Предназначение: в методических рекомендацияхотражены современные подходы к диагностике и лечению психических расстройств в период пандемии COVID-19. Обобщены технологии сбережения психического здоровья, даны рекомендации по профилактике заболеваний тревожно-депрессивного спектра, адресованные различным возрастным и социальным группам.

Методические рекомендации адресованы врачам – терапевтам, врачам общей практики, неврологам, анестезиологам-реаниматологам, инфекционистам и другим, работающим с пациентами с COVID-19.

Методические рекомендации разработаны в рамках выполнения темы НИР «Изучение психических расстройств и психосоматических соотношений».

Данный документ является собственностью Департамента здравоохранения города Москвы и не подлежит тиражированию и распространению без соответствующего разрешения.

Коллектив авторов, 2020

Оглавление	
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ОБЩИЕ ВОПРОСЫ.....	5
1 Признаки психологического стресса.....	5
2 Кто хуже переносит психологический стресс?.....	5
3 Какие факторы усиливают психологический стресс?.....	6
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ.....	7
РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ ПОЖИЛЫХ РОДСТВЕННИКОВ И ДРУЗЕЙ.....	8
РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.....	9
Как помочь детям справиться с тревогой во время пандемии COVID-19?.....	9
Наиболее распространённые признаки того, что ребёнку необходима помощь.....	9
Как поддержать ребёнка во время пандемии.....	9
МЕТОДИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ.....	11
Медитация осознанности: практическое руководство.....	11
1.1 Осознанное дыхание.....	11
1.2 Будьте внимательны к ощущениям.....	11
1.3 Живите в настоящем моменте.....	11
1.4 Сканирование тела.....	11
1.5 Медитация сидя.....	12
1.6 «Шагающая» медитация.....	12
1.7 Наблюдение за мыслями и чувствами.....	12
1.8 Общие принципы медитации.....	12
Диафрагмальное дыхание.....	12
Методы профилактики и немедикаментозной коррекции расстройств сна.....	13
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЛАДАНИЮ СО СТРЕССОМ ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ.....	14
Как помочь себе справиться со стрессом и тревогой.....	14
Список использованных источников.....	17

ВВЕДЕНИЕ

Коронавирусная инфекция COVID-19 стала причиной значительного количества смертей во всём мире, а достижение контроля над её распространением, потребовало от правительств большинства стран использования беспрецедентных мер. Всё население столкнулось со значительным психологическим стрессом, особенностью которого является вовлечение большинства жизненных сфер человека. К числу наиболее значимых проявлений стресса относятся опасения за своё здоровье и здоровье близких, ухудшение финансового положения, отсутствие свободы передвижения и необходимость прекращения очных контактов. Помимо разрушения привычного жизненного стереотипа люди без медицинского образования сталкиваются с обилием противоречивой информации об инфекции, приводящей к непривычно большому количеству времени, проводимому на информационных ресурсах, посвящённых пандемии.

Всё это может приводить к развитию тревожных и депрессивных реакций как у ранее здоровых людей, так и к усилению симптомов у уже имеющих эмоциональные расстройства.

Информирование населения о важности самоизоляции и других способах снижения риска заражения COVID-19 убедительно продемонстрировало свою эффективность. Не менее эффективно и востребовано информирование людей о способах сбережения психического здоровья во время пандемии.

Данные методические рекомендации адресованы врачам различных специальностей. Часть глав содержит информацию, которую врачи могут передавать пациентам из наиболее уязвимых к психологическому стрессу групп населения. Изложение этих рекомендаций Вашим пациентам займёт всего несколько минут, но это может повысить их устойчивость к связанным с пандемией стрессам. Также в данных рекомендациях содержатся главы, подробно описывающие основы техники релаксации и рекомендации по немедикаментозным методам коррекции сна. Изложенная в них информация может быть полезной как врачам, так и заинтересованным в ней пациентам. Специальная глава в методических рекомендациях адресована самим медицинским работникам – группе, сталкивающейся, помимо общих, также и со многими специфическими для профессии стрессорами.

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

1 Признаки психологического стресса

Основные признаки негативного воздействия на организм психологического стресса, связанного с пандемией, можно условно разделить на три группы:

Физические

- Головные боли
- Мышечное напряжение, подергивания и/или дрожь в руках
- Нарушение сна
- Проблемы с пищеварением и снижение аппетита или переедание
- Повышенная утомляемость
- Потливость или озноб

Психологические и эмоциональные

- Чувство незащищённости от инфекции
- Чувство потрясения и беспомощности
- Навязчивый «внутренний диалог» с самим собой о происходящем
- Желание во всем обвинить других
- Восприятие окружающей действительности исключительно в негативном ключе
- Чувство разочарования, грусти, злости
- Чувство эйфории, неуязвимости и/или чрезмерная беззаботность
- Проблемы с запоминанием, сложности в концентрации внимания и/или ясности мышления

Поведенческие

- Агрессивное поведение, невозможность контролировать раздражение, «срывы»
- Плаксивость, «истерики»
- Избегание даже дистанционных форм общения
- Невозможность принятия решений, откладывание решения
- Злоупотребление алкоголем, табаком, лекарствами и психоактивными веществами
- «Заедание» стресса.

Выраженность реакции на психологический стресс у каждого человека разная. Вот почему у одних может обнаружиться лишь несколько перечисленных признаков, в то время как у других — большая часть.

2 Кто хуже переносит психологический стресс?

Страх и тревога, связанные с пандемией, являются нормальной и ожидаемой эмоциональной реакцией. При этом, выраженность данных реакций может быть разной: от нормальной мобилизации ресурсов для совладания со стрессовой ситуацией до реакций капитуляции. Многие люди могут найти в себе ресурсы для того, чтобы самостоятельно справиться с переживаниями. Хуже психологический стресс переносят те, чей организм больше подвержен риску тяжёлого течения болезни и осложнений от COVID-19 — это пожилые люди, лица патологией дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, онкологическими и другими соматическими заболеваниями. Кроме того, острее на психологический стресс реагируют дети и подростки; женщины; люди с ранее диагностированными эмоциональными расстройствами; медицинские работники, оказывающие помощь инфицированным; специалисты, занимающиеся исследованием возбудителя COVID-19 и сотрудники служб, препятствующих распространению инфекции.

3 Какие факторы усиливают психологический стресс?

Психологический стресс, связанный с пандемией COVID-19 усиливают следующие факторы:

- Страх заражения
- Тревога за здоровье близких и ответственность за них
- Необходимость самоизоляции
- Снижение физической активности
- Перенасыщенность информационного пространства противоречивой и иногда недостоверной информацией
- Мысли о негативных экономических последствиях пандемии

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Как стать более устойчивым к психологическому стрессу?

1. Делайте перерывы от просмотра, чтения или прослушивания новостей в СМИ и социальных сетях.

Дискомфорт от того, что Вы можете упустить важную информацию, навязчивое желание постоянно обновлять новостную ленту, держать под рукой смартфон и следить за уведомлениями – первый признак того, что информационный поток о COVID-19 вызывает у Вас психологический стресс. Важно осознавать это, а также то, что перерыв в потреблении информации никак не сможет изменить ситуацию – основные новости всегда будут на виду, и Вы узнаете о них, когда бы ни вернулись к просмотру ленты.

2. Доверяйте только надёжным источникам информации.

К ним относятся официальные ресурсы медицинских организаций, например, сайты Всемирной Организации Здравоохранения www.who.int, Министерства здравоохранения Российской Федерации – rosminzdrav.ru, Роспотребнадзора – rosпотребнадзор.ru, Департамента Здравоохранения Москвы – mosgorzdrav.ru и официальный сайт правительства Российской Федерации, посвящённый ситуации с пандемией COVID-19 – стопкоронавирус.рф. На них регулярно предоставляется актуальная достоверная информация и опровергаются мифы и ложные представления о вирусе и течении заболевания. Важно с осторожностью относиться к сенсационным новостям и шокирующим фактам, особенно если узнаете их из социальных сетей. Любую подобную информацию стоит проверять, используя официальные медицинские источники.

3. Заботьтесь о физическом состоянии в период самоизоляции.

Поддерживать физическую активность возможно даже будучи ограниченными пределами квартиры или комнаты. Каждый день какое-то количество времени важно уделять лёгким силовым тренировкам, гимнастике, упражнениям на растяжку или дыхательным и медитативным техникам – в зависимости от того, что Вам больше подходит. Кроме того, стоит следить за питанием: не переедать и есть сбалансированную пищу, избегать курения и злоупотребления алкоголем. И, конечно, не пренебрегать здоровым сном.

4. Находите время, чтобы расслабиться.

Отвлечь от тревожных мыслей о пандемии могут занятия и увлечения, которые Вам всегда нравились, например, прослушивание музыки, рисование, изучение иностранного языка и другие. Старайтесь не пренебрегать тем, что приносит Вам радость.

5. Общайтесь.

Разговор с людьми, которым Вы доверяете, тоже помогает снять напряжение. Для предотвращения распространения COVID-19 необходимо соблюдение социального дистанцирования и режима самоизоляции. Однако социальная дистанция не означает социальную изоляцию. В условиях карантина, чтобы преодолеть социальную изоляцию и пообщаться с теми, кого бы Вы хотели увидеть, можно воспользоваться современными технологиями – созвониться по телефону или в формате веб-конференции. Обсуждайте происходящее и своё самочувствие в новых условиях. При этом старайтесь, чтобы пандемия не была единственной темой для общения.

6. Следуйте рекомендациям врачей по профилактике заражения COVID-19.

Понимание и соблюдение гигиенических правил не только снизит риск заражения COVID-19, но и позволит Вам чувствовать себя в безопасности. Регулярно мойте руки; старайтесь не трогать руками лицо; соблюдайте правила респираторной гигиены и дистанцию в общественных местах. Соблюдение этих правил поможет Вам защитить свое здоровье и здоровье близких, а также придаст уверенности.

РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ ПОЖИЛЫХ РОДСТВЕННИКОВ И ДРУЗЕЙ

Лица в возрасте 65 лет и старше более уязвимы не только в отношении легочных осложнений, вызываемых коронавирусом – SARS-CoV-2, но также в отношении психологического стресса, связанного с пандемией. При этом чрезмерное эмоциональное напряжение у пожилых людей чревато обострением многих хронических заболеваний, таких как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и сахарный диабет. Вот почему так важно контролировать уровень тревоги в период пандемии.

1. Действительно, ограничение контактов является одним из самых важных способов снижения риска заражения COVID-19. Практикуйте с пожилыми людьми социальное и физическое дистанцирование, но не социальную изоляцию. Для лиц пожилого возраста особенно ценна поддержка и общение с друзьями и членами семьи. Современные средства связи позволяют избежать ощущения изоляции и одиночества даже при длительном отсутствии физического контакта.
2. Если в Вашем окружении есть пожилые люди, то следующие действия помогут уменьшить у них чувство одиночества и тревоги во время пандемии:
 - Покажите им, как общаться в чате и по видеосвязи с другими людьми, используя смартфоны, ноутбуки или планшеты.
 - Поощряйте свое окружение чаще звонить по телефону, писать сообщения или отправлять открытки, чтобы поднять настроение людям старшего возраста.
 - Вовлекайтесь в проекты, которые могли бы быть интересны этой группе населения: предложите им разобрать старые фотографии, поделиться памятными воспоминаниями, любимыми песнями или фильмами.
 - Стоит обратить внимание на то, что эта группа населения наиболее подвержена ситуациям дезинформации, следует обращать внимание на ресурсы и источники, которые они используют, чтобы больше узнать о положении вещей в мире. Предоставьте своим близким достоверные источники информации.
3. Прежде всего, знайте, им знать, что, следуя приведенным рекомендациям, они **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** снижают риск заражения:
 - Мыть руки с мылом не менее 20 секунд после контакта с потенциально зараженными поверхностями
 - Стараться реже касаться лица
 - Избегать скопления людей
 - Чаще проветривать помещения и делать уборку, уделяя особое внимание предметам наиболее частого использования.

РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как помочь детям справиться с тревогой во время пандемии COVID-19?

Главное, о чём стоит помнить – это то, что дети и подростки в своём поведении неосознанно равняются на близких взрослых. Поэтому оказать наилучшую поддержку своим детям родители или опекуны могут лишь, транслируя собственное спокойствие в отношении ситуации с COVID-19, подкреплённое избирательным и критическим отношением к поступающей информации, хорошей осведомленностью и сохранением четкого распорядка дня.

В то же время, не все дети и подростки реагируют на стресс одинаково. Даже внутри одной семьи выраженность тревоги у детей может значительно различаться. Чтобы вовремя понять, что ребёнок не справляется с эмоциональным напряжением стоит обращать внимание на изменения в поведении.

Наиболее распространённые признаки того, что ребёнку необходима помощь:

- Раздражительность и постоянный плач у детей младшего возраста
- Возвращение к поведению, которое они уже переросли, например, энурезу (недержание мочи)
- Чрезмерное беспокойство или грусть
- Нарушение сна или аппетита
- Вспышки агрессии у подростков
- Трудности с усвоением информации и избегание учёбы
- Игнорирование занятий, которые раньше приносили удовольствие
- Необъяснимые головные боли или боли в теле
- Употребление алкоголя, табака или психоактивных веществ

Как поддержать ребёнка во время пандемии

а. Поговорите о вспышке COVID-19.

Найдите время, чтобы ответить ребёнку на все вопросы о ситуации с COVID-19. Поделитесь достоверными фактами, расскажите об этом так, чтобы Вас точно поняли. Спросите, что сам ребёнок обо всём этом думает и как себя чувствует.

б. Создайте чувство безопасности.

Дайте ребёнку понять, что это нормально, если он расстроен и волнуется. Поделитесь своими собственными методами борьбы со стрессом. И объясните, что Вы всё делаете правильно, чтобы быть надёжно защищёнными от инфекции.

в. Ограничьте поток информации об инфекции.

Меньше просматривайте и обсуждайте новости о COVID-19 в присутствии ребёнка. Старайтесь снизить своё и его пребывание в социальных сетях, откуда также можно почерпнуть не всегда достоверную информацию об инфекции. Дети часто иначе интерпретируют то, что видят и слышат, далеко не всегда умеют самостоятельно отличить ложь от фактов и могут бояться того, чего не понимают. Старайтесь отвлекаться сами и вовлекать ребёнка в совместные семейные развлечения.

г. Поддерживайте привычный распорядок дня.

Старайтесь во время карантина не отказываться от регулярного будничного графика. Также будьте ребёнком на завтрак, напоминайте о необходимости умываться и ухаживать за собой, одеваться в опрятную одежду. Если школы закрыты, создайте расписание для самостоятельной учёбы и отдыха. Будьте для ребёнка образцом для подражания:

отвлекайтесь от дел; вместе делайте физические упражнения, чтобы поддерживать активность и мышечный тонус; хорошо питайтесь; общайтесь с близкими и друзьями на позитивные темы.

е. Закрепляйте правила санитарной безопасности и личной гигиены в игровой форме.

Придумывайте игры и квесты, которые бы помогли ребёнку усвоить правила мытья рук и другие основы личной гигиены. Играйте в них вместе с ребёнком. Поощряйте за правильное выполнение заданий.

МЕТОДИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Одним из признанных и надёжных методов работы с негативными эмоциями и переживаниями считаются некоторые медитативные или простые дыхательные техники. Они учат отслеживать свои мысли и чувства и управлять ими, а также помогают успокоиться, снизить давление и частоту сердечных сокращений, повысить насыщаемость крови кислородом. Мы последовательно рассмотрим медитацию осознанности и диафрагмальное дыхание.

Медитация осознанности: практическое руководство

Постоянные мысли о проблемах, размышления на негативные или случайные темы могут существенно истощить. Это также может повысить вероятность возникновения тревоги и симптомов депрессии, а также различных болей и бессонницы. Целью медитации осознанности является поиск внутренней опоры в моменты эмоциональной нестабильности и помощь в совладании со стрессом. Это руководство поможет выработать навыки, которые Вы сможете применить в стрессовой ситуации.

Упражнения делятся на несколько блоков. В процессе медитации можно ограничиться только одним блоком упражнений, либо выполнять все блоки последовательно.

1.1 Осознанное дыхание

- Если у Вас появляются негативные мысли, постарайтесь сесть, сделать глубокий вдох и закрыть глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании, как Вы вдыхаете и выдыхаете, самом ощущении прохождения воздуха. Даже 1 минута такого дыхания может помочь.
- Цель медитации не в том, чтобы сконцентрироваться лишь на дыхании и заблокировать остальные ощущения. Внимание на дыхании необходимо как точка опоры, к которой Вы сможете возвращаться, когда заметите, что отвлеклись и начали мысленно где-то блуждать.
- Дышите спокойно. Если чувствуете, что внимание ускользает, отыщите его, узнайте, на что переключились ваши мысли, и верните фокус к дыханию.

1.2 Будьте внимательны к ощущениям

- Постарайтесь найти время, чтобы ощутить окружение всеми своими чувствами – прикосновением, звуком, зрением, обонянием и вкусом. Например, когда Вы едите любимую еду, найдите время, чтобы почувствовать запах, попробовать и по-настоящему насладиться ею.

1.3 Живите в настоящем моменте

- Постарайтесь принимать открыто и с вниманием то, что Вы делаете. Найдите радость в простых удовольствиях. Примите себя настоящего. Отнеситесь к себе так, как Вы бы относились к хорошему другу.

Вы также можете попробовать более структурированные блоки упражнений на осознанность, например:

1.4 Сканирование тела

- Лягте на спину с вытянутыми ногами и руками по бокам и ладонями, направленными вверх. Медленно и сознательно сосредотачивайте свое внимание на каждой части вашего тела, по порядку: от пальцев ног до затылка или наоборот. Отмечайте любые ощущения, эмоции или мысли, связанные с каждой частью вашего тела.

1.5 Медитация сидя

- Сядьте удобно, выпрямите спину, поставьте ноги на пол и положите руки на колени. Дышите через нос, сосредоточьтесь на дыхании, ощущение вхождения и выхода воздуха из тела. Если физические ощущения или мысли прерывают Вашу медитацию, отметьте это для себя, а затем вернитесь к дыханию.

1.6 «Шагающая» медитация

- Найдите тихое место длиной от 3 до 6 метров и начинайте медленно ходить. Сосредоточьтесь на ощущениях ходьбы, осознавая ощущения стояния и тонкие движения, которые поддерживают ваше равновесие. Когда Вы достигнете препятствия, поверните и продолжайте идти, сохраняя осознание своих ощущений.

1.7 Наблюдение за мыслями и чувствами

- Следите за процессом своих размышлений, рассматривайте возникающие мысли как бы издалека, не принимайте их как единственно верные или окончательные. Фиксируйте, как напрягается или расслабляется ваше тело – отмечайте, но не оценивайте физические проявления, которые сопровождают мысли. «Это моё сердцебиение», «это страх», «какая-то тревожная мысль» - после этих наблюдений спокойно возвращайте внимание к дыханию. Теперь, когда Вы яснее увидели свои переживания и реакции, к которым они приводят; приняли и позволили себе испытывать любые эмоции, возникающие у Вас – отнеситесь к себе с теплом, заботой и дружелюбием.

1.8 Общие принципы медитации

При выполнении любых упражнений на медитацию соблюдайте основные принципы:

- Не стремитесь достичь какого-то конкретного состояния и ничего не ожидайте. Подходите к медитации с любопытством, а к себе относитесь с добротой и состраданием.
- Позвольте своим переживаниям быть такими, какие они есть – не пытайтесь их изменить. Медитация осознанности – это не техника расслабления, это способ понять и принять то, как мы себя чувствуем.
- Если у Вас возникают какие-либо суждения вроде: «я должен / не должен», «я хороший / плохой» и т.д. – попробуйте «поймать» их и вернуться к простому описанию своих чувств в настоящий момент, без оценки.
- Наблюдайте за проживанием текущей ситуации, мыслями, эмоциями и ощущениями отстранённо, не реагируя на них – деконцентрируйтесь, воспринимайте уже не на каждое отдельное переживание, а все их в совокупности.

Простые упражнения можно выполнять где и когда угодно. Стремитесь практиковать медитацию осознанности каждый день, и со временем Вы поймете, что медитация становится очень легкой. Думайте об этом как об обязательстве воссоединиться с собой и заботе о себе.

Диафрагмальное дыхание

Если такие упражнения Вам не подходят, можно попытаться успокоить себя более простой техникой – диафрагмальным дыханием. Такое дыхание улучшает отдачу углекислого газа и получение кислорода, снижает давление и делает сердцебиение реже, таким образом, успокаивая и придавая сил.

- Ложитесь на спину, слегка подогнув колени. Используйте подушку под голову или колени при необходимости.
- Положите одну руку на грудь, а другую – на живот, сразу под ребрами.

- Медленно вдыхайте через нос, пропуская воздух глубоко, в сторону вашего живота. Рука на груди должна оставаться неподвижной, а на животе – подниматься
- Напрягите мышцы живота, а затем дайте им опуститься во время выдоха через слегка сжатые губы. Рука на животе должна вернуться в исходное положение.

Чтобы ощутить эффект – практикуйте такое дыхание хотя бы несколько раз в день в течение 5-10 минут.

Методы профилактики и немедикаментозной коррекции расстройств сна

Эмоциональное напряжение, связанное с пандемией, а также сопутствующая самоизоляции гипоинсоляция и нарушение распорядка дня могут приводить к развитию расстройств сна. Достаточный и глубокий сон особенно значим в период пандемии, так как оказывает благотворное влияние на психическое и физическое здоровье.

Для того чтобы не допустить появления нарушений сна или улучшить его качество необходимо следовать следующим правилам:

- 1) Ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Работа организма подчинена циркадным ритмам, регулирующим цикл сон-бодрствование. Следование распорядку дня стабилизирует эти ритмы и способствует более здоровому сну. Необходимо вставать по сигналу будильника, и начинать день в одно и то же время. По вечерам в одно и то же время нужно выключать свет, ложиться в постель и пытаться уснуть.
- 2) Создать свой ритуал отхода ко сну. Такие ритуалы помогают подготовиться к засыпанию и избавляют от лишних мыслей. Можно принять ванну, почитать книгу, собрать пазл или заняться медитацией.
- 3) Ограничить просмотр телевизора, использование смартфона и работу за компьютером за несколько часов до сна. Обилие поступающей информации и яркий синий свет, исходящий с экранов гаджетов оказывают на человека возбуждающее действие и препятствуют засыпанию.
- 4) Ограничить потребление табака, алкоголя, кофе, чая и кофеин-содержащих напитков за несколько часов до сна.
- 5) Создать в спальне комфортные условия для сна: поддерживать температурный режим, снизить звукопроницаемость и освещенность комнаты, использовать удобные постельные принадлежности.
- 6) Использовать кровать только для сна и интимной жизни. Если кровать будет восприниматься как место для сна, то укладывание в нее отправит организму сигналы, что надо расслабиться и засыпать.
- 7) Поддерживать физическую активность днем. В условиях самоизоляции физическая активность снижается, что с одной стороны приводит к дневной сонливости, а с другой нарушает ночной сон. Занятия физкультурой в утреннее и дневное время станут источником бодрости и повысят качество ночного сна.
- 8) Утром и днём освещать квартиру естественным светом, больше времени находиться в зоне естественного освещения. Недостаток естественного света в утреннее и дневное нарушает циркадные ритмы и ухудшает качество ночного сна.
- 9) Контролировать потребление пищи. В условиях эмоционального напряжения люди часто начинают «заедать» стресс. При снижении физической активности употребление пищи сверхнормы приводит к появлению лишнего веса и также вызывает нарушения сна. Важно снизить количество пищи, богатой «быстрыми» углеводами, сохраняя при этом режим питания не менее 3-х раз в день. Откажитесь от приёма пищи в позднее вечернее и ночное время.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЛАДАНИЮ СО СТРЕССОМ ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Чрезвычайный стресс, неопределенность и зачастую сложный медицинский характер глобальных вспышек инфекционных заболеваний, таких как COVID-19, требуют особого внимания к потребностям медицинского персонала. Психическое здоровье медиков столь же важно для успешного выполнения ими профессиональных обязанностей, как и их физическое благополучие.

Вспышка COVID-19 является уникальным и беспрецедентным событием для многих медицинских работников. Важно понимать, что стресс и связанные с ним чувства ни в коем случае не являются отражением того, что врач или медицинская сестра не способны выполнять свою работу или слабы.

Благополучие и эмоциональная устойчивость работников здравоохранения являются одними из главных условий обеспечения работы медицины в это время. Обеспечение защиты всего персонала от хронического стресса во время сложившейся ситуации означает, что у персонала будет больше сил для выполнения своей работы. Текущая ситуация не исчезнет в одночасье, и следует сосредоточиться на более долгосрочных возможностях, а не на краткосрочном кризисном реагировании.

Возможность позаботиться о себе и поощрение этого у коллег в значительной мере определяет способность оказывать помощь пациентам.

Существует ряд основных источников стресса для работников здравоохранения, занятых лечением пациентов с COVID-19. Эти стрессовые факторы включают в себя необходимость применять строгие меры биобезопасности.

Использование средств защиты может быть сопряжено с:

- значительной физической нагрузкой из-за защитного снаряжения (обезвоживание, перегрев, истощение)
- физической изоляцией (ограничения на прикосновение к другим даже в нерабочее время)
- постоянной бдительностью в отношении процедур инфекционного контроля
- внутренним и внешним давлением в отношении процедур из протоколов безопасности (отсутствие спонтанности)
- инфекционный контроль является серьезным фактором, который может быть усугублен обычными симптомами гриппа и простуды, которые принимаются за COVID-19, а также длительным бессимптомным инкубационным периодом COVID-19.

Как помочь себе справиться со стрессом и тревогой

Несмотря на специфику работы медицинского персонала в период вспышки, многие стратегии снижения стресса могут быть взяты из рекомендаций для населения, которые приведены выше. Вот некоторые другие идеи, которые могут быть полезны.

- В первую очередь вспомните, что раньше помогало Вам? На многие из этих стратегий Вы все еще можете положиться.
- Примите, что некоторое беспокойство и страх – это нормально. SARS-Cov2 – это новый вирус, и мы все еще изучаем его. Неопределенность в отношении вируса и происходящих изменений может заставить кого угодно чувствовать себя обеспокоенными.
- Старайтесь разумно управлять своей рабочей нагрузкой. Установите уровни приоритета задач с реалистичным планом работы. Сосредотачивайте Ваши усилия на том, что в Ваших силах. Принимайте ситуации, которые не можете изменить. По возможности делайте частые краткие перерывы с

расслаблением. Пользуйтесь регулярными консультациями со стороны коллег.

Работайте в партнерстве или в команде. Поговорите с коллегами о своих эмоциях, чтобы Вы могли контролировать уровень напряженности в коллективе, поддержите друг друга. Приятельская атмосфера помогает обеспечивать поддержку, контролировать стресс и увеличивает уровень безопасности. Вспышки инфекций могут заставлять людей дистанцироваться из-за страха и тревоги. Говорите сами и слушайте других. Общайтесь с коллегами четко и доброжелательно. Указывайте на ошибки или недостатки конструктивно и помогайте исправлять их. Поощряйте друг друга – комплименты могут быть мощными мотиваторами и помогают снизить уровень эмоционального стресса. Поделитесь своими ошибками и их решениями. Решение проблем – это профессиональный навык, который часто дает чувство выполненного долга даже для небольших задач. Не все реагируют на стресс одинаково. Помните, некоторым людям нужно поговорить, в то время как другие хотят побыть одни. Признайте и уважайте эти различия между собой, своими пациентами и своими коллегами.

К сожалению, некоторые работники здравоохранения могут столкнуться с временной разлукой со своей семьей или кругом общения. Если возможно, поддерживайте связь со своими близкими, в том числе с помощью интернета. Они являются якорем и поддержкой вне системы здравоохранения.

Уважайте Вашу работу. Напомните себе, что, несмотря на трудности или разочарования, Вы выполняете благородное дело – заботитесь о наиболее нуждающихся. Черпайте силы из осознания важности и значимости вашей работы. Найдите время, чтобы выразить уважение к усилиям и жертвам, на которые пошли ваши коллеги. Все вместе мы сильнее.

- Научитесь распознавать ранние признаки возникновения чрезмерного стресса. Примите, что Вам может понадобиться помощь для того, чтобы справиться с некоторыми стрессовыми реакциями.
- Будьте внимательны к симптомам депрессии / стрессового расстройства, такими как длительная грусть, проблемы со сном, навязчивые воспоминания и / или чувство безнадежности. Будьте готовы обратиться за профессиональной помощью, если симптомы будут сохраняться или усиливаться со временем.

Есть ряд дисфункциональных мыслей, которые на первый взгляд кажутся правильными, но на самом деле в долгосрочной перспективе могут иметь негативные последствия и для Вас, и для пациентов. Приведем примеры таких мыслей:

- «Было бы эгоистично уделять время отдыху»
- «Другие работают круглосуточно, и я тоже буду»
- «Потребности пациентов важнее, чем потребности медработников»
- «Я смогу внести максимальный вклад, лишь работая постоянно»
- «Только я могу сделать это»

Может быть и совершенно обратная ситуация: Вы можете думать о том, что «я не справляюсь» или «я ничего не могу сделать». Эти мысли могут быть настолько сильными, что Вы начинаете считать их правдой. Однако не все наши мысли являются фактами; многие из них – это просто убеждения, которых мы придерживаемся.

Знайте, что чувства напряжения, подавленности, вины или злости являются закономерными во время такого события, как вспышка инфекционного заболевания, даже если оно не угрожает Вам напрямую.

Вот несколько способов проработать и бросить вызов вашему беспокойству и тревожным мыслям.

- Начните ловить ваши мысли. Когда Вы чувствуете беспокойство или стресс, остановитесь и осознайте, что Вы думаете. В вашей голове может быть несколько мыслей,

когда Вы чувствуете беспокойство. (Подсказка: ваша мысль может звучать примерно так: «Что если...» или «Я волнуюсь, что...»)

- Как только Вы определились с мыслями, бросьте им вызов. Спросите себя:
 - Эта мысль – правда?
 - Откуда я знаю, что это правда?
 - Это 100% правда и всегда правда?
 - Какие у меня есть доказательства?
 - Какие есть доказательства против этой идеи?
 - То, о чем я беспокоюсь, случалось раньше?
 - Что на самом деле произошло?
 - Как я справился? Каков был конечный результат?
- Если Вам трудно избавиться от беспокойства, спросите себя: «Что меня беспокоит? Помогает ли это беспокойство решить проблему, или это заставляет меня лишь нервничать и тревожиться?»
- Спросите себя, насколько полезно продолжать думать таким образом?

Наш стресс и беспокойство обычно заставляют нас сосредоточиться на негативе и вызывает вопросы «Что если», например, «Как я справлюсь, если заболею?» или «Что я буду делать, если мне придется самоизолироваться?» Они также могут заставить нас задуматься о худших сценариях.

В стрессовых ситуациях люди часто переоценивают тяжесть ситуации и недооценивают себя. Люди жизнерадостны и владеют навыками преодоления стресса, которые используют каждый день. Напомните себе, что Вы можете справиться со стрессом и что, если Вы чувствуете, что нуждаетесь в поддержке, Вы можете обратиться к семье, друзьям, коллегам или специалистам. Попробуйте заменить катастрофические мысли чем-то вроде: «Это определенно трудное время, но мы справимся с этим вместе». Не стоит недооценивать, на что Вы способны, когда сталкиваетесь с трудностями. Бросьте вызов тревогам и беспокойным мыслям.

Иногда всех этих стратегий преодоления стресса оказывается недостаточно. Если Вы по-прежнему испытываете значительные трудности, связанные с тревогой из-за COVID-19 и чувствуете, что плохо справляетесь, Вам может потребоваться дополнительная поддержка от психолога, психотерапевта, другого медицинского работника. Если стресс сохраняется на протяжении двух или трех недель и мешает повседневной деятельности, работники здравоохранения должны принять решение о необходимости квалифицированной помощи.

Список использованных источников

1. Цыганков, Б.Д. Психотерапия тревожно-депрессивных и невротических расстройств в стационарных условиях. **Учебное пособие** / Цыганков, Б.Д. М. : Компания ИРМ-1, 2019. - 173 с. Ren S. Y., Gao R. D., Chen Y. L. Fear can be more harmful than the severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 in controlling the corona virus disease 2019 epidemic // World journal of clinical cases. – 2020. – Т. 8. – №. 4. – С. 652. Learning diaphragmatic breathing. - URL:<https://www.health.harvard.edu/lung-health-and-disease/learning-diaphragmatic-breathing>.
2. Mindfulness exercises. – URL:<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>
3. Coping with stress. – URL:<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety>.
4. Coronavirus (COVID-19): managing stress and anxiety. – URL:<https://services.unimelb.edu.au/counsel/resources/wellbeing/coronavirus-covid-19-managing-stress-and-anxiety>.
5. COVID-19 Lockdown Guide: How to Manage Anxiety. – URL:<https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/covid-19-lockdown-guide-how-manage-anxiety>.