

# 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 действия, но изменение поведения ради сохранения нашего общества.

Мы рекомендуем средствам массовой информации не упоминать слово «паника» даже в связи с эгоистичным поведением ряда индивидов – это не продуктивно вне зависимости от контекста, поскольку само употребление этого слова наводит на мысль о том, что есть что-то, о чем нужно «паниковать». Важнее подчеркивать необходимость совместных действий в борьбе с угрозой.

Опубликованный в Lancet в прошлом месяце обзор о психологическом воздействии карантина, показал, что самоизоляция может привести к посттравматическому стрессу, беспокойству, депрессии и общественному гневу. Неопределенный карантин без четко определенной конечной точки – такой, как в Ухане – может иметь самые негативные побочные эффекты, поскольку создает ситуацию неопределенности, нахождение в которой требует больших внутренних ресурсов от индивида.

Самоизоляция как один из способов предотвращения распространения вируса оказывает серьезное влияние на человека: он отстраняется от привычной деятельности, от привычного окружения, общения, которые в свою очередь служат источником сглаживания различных стрессовых ситуаций. Исследования психологов показали, что в период социального дистанцирования, карантина или изоляции человек может испытать страх и беспокойство, чувство грусти или плохое настроение, чувство скуки и одиночества, гнев или негодование по отношению к тем, от кого исходят распоряжения, повлекшие изоляцию, или же к тем, в результате чьих действий человек оказался подверженным действию вируса. При этом повышенный риск имеют люди, которые страдают психическими расстройствами (в частности повышенной тревожностью), и медицинские работники, которые рискуют своим здоровьем в борьбе с вирусом.

Сложившаяся ситуация является стрессовой еще и потому, что общий уровень энергии может значительно снизиться из-за нахождения человека в одном месте, в результате он может быть способен на меньшее количество дел, чем обычно.

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: 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 контактирования – от видео и аудио звонков до текстовых сообщений.

Важным условием управления любой ситуацией является получение своевременно 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. Необходимо помнить о гармоничном распределении времени и уделять его чтению художественной литературы, прослушиванию музыки, освоению новых навыков в дистанционных форматах. Не стоит забывать о физической активности. Обязательно 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 заражению данным непродуктивным состоянием тех, 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 физическим упражнениям в сочетании с работой, обучением, настольными играми и другими полезными развлечениями.

## Рекомендации для проживающих в самоизоляции с детьми

В условиях карантина/ самоизоляции, все члены семьи оказываются запертыми друг с другом на несколько недель – напряженность между родственниками нарастает. Дети более восприимчивы к любым изменениям и напряжению в семье, поэтому родители не должны удивляться, что уровень активности и агрессии у детей превышает обычную норму.

В связи с этим ведущие западные эксперты по детскому развитию дают рекомендации, как организовать родительство в ситуации, когда необходимо работать из дома и балансировать между занятиями с детьми, готовкой и отношениями в семье.

В первую очередь эксперты советуют измерять **«собственную эмоциональную температуру»** - важно проверять и свое эмоциональное состояние и убеждаться, что вы справляетесь с ними в здоровом ключе и это станет первым шагом в предотвращении трудного поведения детей. Многие детские психологи отмечают, что агрессия и тревога в детском поведении является прямым следствием стресса, тревоги и агрессии взрослого. Если родитель начнет паниковать, то и ребенок тоже. Поэтому родителям следует следить за своим поведением дома и прислушиваться к телесным ощущениям. Более частые головные боли, проблемы с пищеварением и др. могут возникать из-за постоянного состояния сверхнастороженности.

Во вторую очередь следует измерять **«эмоциональную температуру ребенка»** - насколько поведение ребенка будет отличаться от его обычного поведения при стрессе. Психологи отмечают, что у детей стресс проявляется именно таким образом – в ссорах, поскольку дети не знают, как иначе они могут выразить свои эмоции. Многие дети рассматривают эту ситуацию как шанс «самоустраниться» и целый день играть в компьютерные игры, однако родители должны находить время для обсуждения ситуации. Детям важно видеть, как на ситуацию реагируют родители.

Детям по-прежнему нужен режим и им нужны как активные занятия, так и спокойное время. Поэтому создать и придерживаться расписания - прекрасный способ предотвратить некоторые ссоры.

Необходимо найти выброс лишней энергии: можно продумать подвижные игры и контролируемые бои в игровой форме, например побить палкой диван или подушку.

### **Кроме того, можно привести простые рекомендации, которые помогут Вам в общении с детьми в условиях карантина:**

#### **1. Постарайтесь придерживаться режима**

Вместо того, чтобы рассматривать данную ситуацию как возможность для отдыха, необходимо придерживаться обычных режимных моментов: вставать в привычное время, выполнять гигиенические процедуры, переодеться (не ходить в пижаме) и следовать расписанию обычного дня на столько, на сколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.

#### **2. Уделите время обстановке дома**

Помогите детям найти позитивные способы выражения своих чувств, таких как страх и грусть. У каждого ребенка есть способ выражения эмоций. Иногда участвуя в творческой деятельности, такой как игра или совместное рисование, ребенок может по-новому раскрыться и выразить свои эмоции в социально приемлемом русле. Дети чувствуют себя комфортнее и спокойнее, если они могут общаться и безбоязненно выражать свои переживания в безопасной и благоприятной среде.

#### **3. Будьте ненавязчивы, спокойны и терпеливы**

Сохраняйте позицию взрослого, общаясь с ребенком, даже если Вы понимаете, что Ваши мнения расходятся, это не повод эмоционально надавить на него или сорваться из-за того, что Вы не можете найти себе «место» и сложно переживаете отсутствие привычных социальных контактов и культурно-массовых и общественных развлечений.

#### **4. Трансформируйте привычное игровое взаимодействие**

Обычные дела можно сделать интересной игрой, если перенести в необычные условия. Например, завтрак устроить не за столом, а на полу в комнате, назвав это «пикником».

И фантазировать на тему, где вы сейчас и что вокруг вас. А в обед, например, «пойти в кафе» — пусть дети нарисуют меню и кто-то сыграет роль повара. Детей можно привлекать к уборке, к лепке пельменей, к пересаживанию цветов, к рисованию, если это делать «по-французски», начиная своим примером и легко, непринужденно, окрашивая обычную пересадку цветов, красивой и доброй личной историей из жизни во время деятельности.

#### **5. Контролируйте поступающую информацию**

Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации, переизбыток информации способствует эскалации тревоги и ухудшению общего состояния. Не читайте пересылку сообщений из мессенджеров, с комментариями жителей из других стран, не пересылайте это членам семьи. «Ребенок видит, насколько этим обеспокоены взрослые: об этом говорят дома, по телевизору. Часть детей тревожного склада может чрезмерно близко воспринять происходящее, и целесообразно ограничить поток информации. Объяснение понятным для ребенка языком, без придания чрезмерно негативной окраски, а также четкие инструкции и контроль их выполнения — все это облегчит понимание и придаст спокойствие и ребенку, и родителю».

#### **6. Поддерживайте умственную и физическую активность**

Старайтесь вовлечь детей в решение задач соответственно их возрасту. Не забывайте про физическую активность детей, которая являясь очень важной для ребенка. Необходимо соблюдать «чувство меры» в физических играх дома. Старайтесь придумать соревнования (кто больше присядет, сделает отжиманий), в которых ребенок бы чувствовал себя победителем.

Избегайте принятия суровых воспитательных мер - воздержитесь от наказаний и штрафов, если это возможно. Хвалите вашего ребенка, и мотивируйте его через похвалу делать желаемое.

#### **7. Договоритесь об определённых часах, в течение которых, каждый член семьи занят своим делом.**

Важно показать ребенку наличие личного пространства, собственных целей на ряду с коллективными. Взрослым важно определить место, куда можно уединиться, и тем самым, предотвратить или уменьшить возникновение конфликтов.

#### **8. Прививайте ребенку гигиену использования цифровых устройств.**

Ограничьте «время экрана» для телевизора, мобильного телефона или компьютера, сделайте это вместе с ребенком.

Помните, что самое ценное время проведенное с гаджетом – это время, проведенное вместе со взрослым. Именно так ребенок может получить доступ к сложным культурным контекстам, получить ответы на возникающие вопросы, опыт совместного эмоционального переживания.

Цифровое устройство выходит на первый план в организации проектной деятельности ребенка дома. Даже с помощью телефона ребенок может научиться получать ответы на интересующие его вопросы, становится экспертом в той или иной области, привлекая к получению информацию друзей и знакомых в дистанционном режиме. Исследовательская деятельность способствует развитию ребенка и поддерживает гармоничные отношения между ребенком и взрослым.

Примите во внимание, то что может ваш ребенок больше, чем обычно, нуждается в вашем внимании, уделите ему время. Именно сейчас ему необходимо чувство безопасности и защищенности.

Старайтесь кардинально не менять своё обычное поведение - нагружать детей дополнительными занятиями, если раньше их количество было ограничено. Постарайтесь рассмотреть варианты для уединения как родителей, так и взрослых («уголок уединения»).

### **Почему дети ведут себя агрессивно?**

Дети более восприимчивы к любым изменениям и напряжению в семье, поэтому родители не должны удивляться, что уровень активности и агрессии у детей превышает обычную норму.

Если в поведении родителей проявляется стресс, тревога и агрессия это же будет проявляться и в детском поведении. В большинстве случаев беспорядок дома является результатом родительского поведения.

Один из лучших способов снять стресс – поиграть вместе с ребенком. Учите детей взаимодействовать в команде: Например играйте в игры (настольные, карточные и т.п.): команда детей против команды родителей. Детям это понравится и они начнут кооперироваться вместо драк.

Не пытайтесь дома воспроизвести школу в полном объеме. Места для школы и работы должны быть отдельно.

Оградите ребенка от избыточных новостей, которые могут вызывать тревогу и как следствие – агрессивное поведение.

## **Рекомендации для проживающих в самоизоляции с пожилыми людьми**

Психологическое воздействие карантина и самоизоляции, в настоящий момент, может привести к посттравматическому стрессу, беспокойству, депрессии и общественному гневу. Неопределенный карантин без четко определенной конечной точки имеет негативные побочные эффекты, поскольку создает ситуацию неопределенности, нахождение в которой требует больших внутренних ресурсов от индивида.

Особенно сложно, когда самоизоляция в семье затрагивает в рамках одной квартиры несколько возрастных групп, от детей до бабушек и дедушек, которые находятся 24 часа вместе и имеют разное содержание и направленность ценностно-смысловой сферы личности. Какие превентивные меры можно сделать, чтобы избежать дистресса и негативных эмоций в данной ситуации:

### **Не ожидайте удовольствия от общения**

Если вы не будете ждать удовольствия от взаимодействия с пожилыми родственниками, вероятность, что вы его все же получите, повышается. Удовольствие можно получить от себя. Например: если меня ждет тяжелый разговор с родителем, я должен удержаться от собственного гнева. Одну секунду мне будет тяжело, а все остальное время я буду получать удовольствие от того, что сдержался.

### **Не пытайтесь менять пожилых людей**

Когда мы были маленькими, взрослые активно рассказывали о соседских детях которые лучше учатся и слушаются родителей. Когда они становятся пожилыми, мы начинаем отвечать им тем же. Мы пытаемся их исправить, хотя нужно принимать их такими, какие они есть. Любые предложения необходимо высказывать аккуратно, бережно и не пытаться настаивать на том, что Ваше видение единственно правильное в сложившихся обстоятельствах. Другой человек имеет право на собственное мнение относительно того или иного вопроса, Вам было бы приятно, если на Вас оказывали психологическое давление или манипуляцию, без учета Ваших интересов?

### **Не вступать в конфликт**

Агрессия пожилых людей приходит от неудовлетворенности собой. Если отвечать, этот конфликт безуспешно затянется и причинит эмоциональное расстройство и Вам и Вашему собеседнику.

Конечно, нужно уметь менять темы разговора, менять вектор. Попробуйте, например, в спокойной ситуации в разговоре с родителями взять и поменять тему. Это упражнение поможет вам в ситуации конфликта.

### **Сострадайте, но не жалейте**

Сострадание — очень важная вещь. Причем нужно различать сострадание и жалость. Жалость обезоруживает нас: жалея человека, мы, как правило, ничем не можем ему помочь. А сострадание может быть разным, в том числе деятельным.

### **Управляйте впечатлениями**

Когда мы молоды, у нас очень много впечатлений, а с возрастом их становится все меньше. Все, что отвлекает пожилых от невеселого образа жизни, очень важно. Они часто сидят перед домом, на скамейках, но в ситуации самоизоляции они лишены этого, им очень

сложно без социальных привычных дружественных контактов. Постарайтесь разнообразить, по возможности, их досуг на время самоизоляции, подключайте сюда и детей, чтобы они выступили мотиваторами к действию. Развивайте мелкую моторику, что-нибудь вместе мастерите, лепите, подкрашивайте, делайте «мастерские» и в игровой форме сделайте каждого «учителем». Введите правило уважать «учителя» и быть внимательным к его опыту. Каким бы он ни был. Каждый сможет попробовать себя в этой роли. Сначала пусть ребенок выступит учителем и научит чему-нибудь, затем пожилой член семьи, затем Вы. Далее можно проследить, как вводные «правила» регулируют соблюдение уважительного и понимающего отношения к навыкам другого члена семьи.

### **Умейте рассмешить**

Юмор является зрелой психологической защитой, позволяющей избавиться от избыточного эмоционального напряжения и справиться с тревогой. Шутите, смотрите добрые, смешные фильмы вместе - это благотворно скажется на вашем психоэмоциональном состоянии. Нахождение удачной шутки, которая не оскорбит пожилого человека, а придаст ему бодрости и заряд духа, и навеет воспоминания о молодых годах, эффективно скажется на Вашем межличностном взаимодействии и сохранении психологического здоровья в семье на протяжении самоизоляции.

### **Активизируйте патриотические чувства в семье**

Если Вы спросите пожилых людей, почему они соблюдают правила поведения в период самоизоляции, Вы услышите, что по их мнению это долг каждого гражданина своей страны, нести ответственность за свою жизнь и жизнь другого человека в современных реалиях пандемии. Это мнение, очень важный ресурс для наглядного примера более младшего поколения, как важно быть гражданином своей страны, и как достойно мы принимаем условия самоизоляции для сохранения жизни граждан своей страны.

## **Рекомендации для проживающих самоизоляцию в одиночестве**

Самоизоляция как один из способов предотвращения распространения вируса оказывает серьезное влияние на человека: он отстраняется от привычной деятельности, от привычного окружения, общения, которые в свою очередь служат источником сглаживания различных стрессовых ситуаций. Исследования психологов показали, что в период социального дистанцирования, карантина или изоляции человек может испытать страх и беспокойство, чувство грусти или плохое настроение, чувство скуки и одиночества, гнев или негодование по отношению к тем, от кого исходят распоряжения, повлекшие изоляцию.

В данном случае, если Вы чувствуете целый спектр негативных эмоций и дистресс, связанный с ограничением передвижения: раздражительность, скуку, ощущение некоторой безнадежности, а в поведенческом плане неусидчивость и проблемы с концентрацией, можно рекомендовать ряд способов снижения психологического напряжения и ощущения тесноты собственного дома:

### **1. Постарайтесь придерживаться режима**

Вместо того, чтобы рассматривать данную ситуацию как возможность для отдыха, необходимо придерживаться обычных режимных моментов: вставать в привычное время, выполнять гигиенические процедуры, переодеться (не ходить в пижаме) и следовать расписанию обычного дня на столько, на сколько это возможно, включая приемы пищи в привычное время.

### **2. Уделите время обстановке дома**

Место, в котором вы живете, влияет на ваше состояние. Можно внести разнообразие, если делать небольшую перестановку или менять в комнате что-то каждую неделю, чтобы достичь небольшого эффекта новизны.

### **3. Поддерживайте умственную и физическую активность**

Часто важно «жить в настоящем моменте или прожить один час» и говорить себе: «Я не знаю, что я буду делать позже сегодня или завтра, но вот короткий рассказ или журнал, который я еще не читал». У вас также может быть список передач, музыкальных альбомов и фильмов, которые вы хотите посмотреть или послушать.

### **4. Поддерживайте общение**

Найдите способы оставаться на связи виртуально путем текстовых сообщений, звонков, видео чатов, присоединение к онлайн-сообществам и пользоваться советами других о том, как справляться со скукой и фрустрацией.

По словам известных ученых, именно искреннее проявление внимания к здоровью и самочувствию друзей, членов семьи, коллег – обязательное условие для борьбы с негативными эмоциями и чувством одиночества. Поддержка и внимание дают основу для размышлений другим людям, что они не оставлены одни в ситуации пандемии, все без исключения изолированы, находятся в равной ситуации и пребывают в похожих волнениях.

### **5. Принятие ситуации дискомфорта и ограничений**

Способ борьбы с дискомфортным состоянием конечном итоге зависит от понимания происходящего с вами, а также процессов регуляции данного состояния. Если мы сможем прийти к пониманию, что нам не обязательно должно нравиться текущее состояние но «сейчас происходит то, что происходит», мы можем потратить свои ресурсы для поиска вещей, которые сможем контролировать.

### **6. Фильтрация информационного потока**

Избегайте информационного перенасыщения, хайповых вбросов - это позволит не заражаться чужой паникой. Контролируйте объем и качество поступающей к вам информации, переизбыток информации способствует эскалации тревоги и ухудшению общего состояния. Постарайтесь исключить из своего ежедневного информационного контента непроверенные источники, особенно если они приводят Вас в состояние стресса и раздражения. Сократите до минимума любые беседы, вызывающие у вас тревогу или панику.

## **Рекомендации для врачей и медицинского персонала**

Руководители и менеджеры, сотрудникам необходимо, чтобы вы прямо сейчас давали четкие указания, информацию, предоставляли физические и психологические ресурсы.

### **1. Видимое лидерство**

Будьте заметными, будьте доступными, поддерживайте.

Помогайте сотрудникам найти нужные ресурсы, насколько это возможно (дайте отдохнуть, поговорить с семьей и т.д.): смотрите-слушайте-объединяйте

Вам не нужно иметь ответы на все вопросы.

Вам нужно будет справляться с неопределенностью за себя и за своих подчиненных.

Ваше благополучие не менее важно, не забывайте о себе.

Вы находитесь в самой выгодной позиции для защиты своих сотрудников, а психологи могут вам в этом помочь.

### **2. Разработайте стратегию коммуникации**

Общайтесь с сотрудниками часто и регулярно, используя простую и понятную коммуникацию. Используйте письменную и видеосвязь.

Поощряйте открытое выражение мыслей и чувств.

### **3. Убедитесь в доступности средств физической защиты**

Адекватные средства индивидуальной защиты, позволяющие выходить из карантинной зоны на перерыв, адекватное обучение, безопасное место для отдыха, расслабления и выплеска эмоций, круглосуточный доступ к еде и воде.

Сон необходим для поддержания адекватной способности к принятию решений.

Создайте сайт или место для централизованного сбора ресурсов по психологической самопомощи.

### **4. Убедитесь, что есть достаточное общение и поддержка от коллег**

Создайте механизмы психологической взаимопомощи, например, назначьте людей, которые могут обращаться друг к другу за поддержкой и возможность пообщаться с этим человеком практически в любое время при необходимости

Спокойные места, где персонал может пообщаться и не быть потревоженным.

### **5. Предоставлять психологическую помощь пациентам и семьям**

Создайте каналы общения 1) персонала больницы и членами их семей 2) пациентов с членами их семей

Предложите поддержку и ее стандарты в условиях стационарных ограничений и установите ответственность организации за это.

Создайте возможность для персонала, работающего с пациентами при смерти, обеспечить пациентам достойный уход из жизни с привлечением родственников.

Психологи смогут помочь в работе со страхами и сомнениями членов семьи.

### **6. Нормализуйте психологические реакции.**

Помните – это крайне необычная ситуация, это нормально – чувствовать себя плохо.

Если вы находитесь под сильнейшим воздействием стресса, это не значит, что вы плохо выполняете свою работу, а лишь то, что вы – человек.

Дайте персоналу возможность отдохнуть и сделать перерыв.

Не требуйте прямого психологического вмешательства, он не всем будет полезен во время текущего кризиса (например, обратите внимание на верхушку пирамиды для определения необходимой помощи), но обсудите с психологом различные каналы и варианты психологической помощи.

### **7. Заботьтесь о себе, соизмеряйте силы и помните, что вы бежите марафон, а не спринт.**

Принципы эффективного реагирования в фазе «восстановления» для поддержки психического благополучия в будущем.

**Важно, что когда текущая ситуация пойдет на спад, мы не вернемся к привычному режиму работы без рассмотрения долгосрочных психологических потребностей персонала.**

1. Предоставьте время и площадку для обсуждения и переработки данного опыта с профессиональным психологом.
2. Организуйте образовательные мероприятия, которые бы включали персонал организации на всех уровнях – добавьте обучение в планирование подготовки к будущим проблемам.
3. Организуйте поощрения и благодарности всем вовлеченным в работу.
4. Проведите оценку потребностей персонала – что они посчитали полезным, какого результата они бы хотели добиться сейчас. Если необходимо – увеличьте штатный ресурс по обеспечению психологического благополучия персонала, предлагающих доказательную психотерапию.
5. Организуйте пространство для работы групп взаимопомощи.

### **Для руководителей**

1. Управляйте своим состоянием, убедитесь, что транслируете правильные эмоции и настрой подчиненным. Для этого необходимо регулировать свой уровень стресса и минимизировать панику.
2. Делитесь информацией и уважайте чувства подчиненных: не скрывайте риски и планы, но предоставляйте информацию сотрудникам в ключе, который позволит снизить панику и настроить сотрудников на продуктивный лад.
3. Находитесь в доступе для обсуждения ситуации и организуйте регулярные совещания, чтобы обсудить положение дел и дальнейшие шаги. Убедитесь, что сотрудники могут задавать вопросы, открыто высказывать идеи и предложения.
4. Не забывайте, что подчиненные ориентируются на вас как в плане эмоций и настроения, так и в плане работоспособности. При этом требования к сотрудникам нужно рационализировать сообразно текущему положению дел и самому включаться в важные рабочие моменты (в том числе для поддержания духа), например, выполнять какую-то работу, которая раньше делегировалась.