

Постковидный синдром. Как коронавирус влияет на психическое здоровье.



*Цепковская Галина Анатольевна,
координатор ГСП ADRA Кыргызстан, врач-психиатр*

Психическое здоровье- это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество(ВОЗ).



*Justice.
Compassion
Love*

По определению ВОЗ психическое здоровье – это НЕ ТОЛЬКО отсутствие психических расстройств.

Человек считается психически здоровым, если:

- ✓ Умеет любить, выстраивать здоровые доверительные отношения с людьми
- ✓ Может критично оценивать свое поведение, поступки
- ✓ Способен продуктивно работать, творить, созидать
- ✓ Обладает здоровым чувством юмора
- ✓ Анализирует свои поступки, мысли
- ✓ Длительное время находится в состоянии душевного и физического благополучия
- ✓ Управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами и при смене жизненной ситуации.

Психологическое здоровье –это состояние ,когда психическое благополучие сочетается с личностным. Сила его в том, чтобы видеть действительность такой, какая она есть и адекватно на эту действительность реагировать.

Качества психологически здорового человека:

- ❖ Он самодостаточен
- ❖ Имеет здоровую самооценку
- ❖ Живет настоящим
- ❖ Адаптируется к сложным жизненным ситуациям
- ❖ Способен контролировать свои эмоции во время общения
- ❖ Комфортно чувствует себя в одиночестве
- ❖ Способность сопереживать



Justice.
Compassion
Love

Виды психологических реакций людей на информацию о пандемии

- ***Адекватная реакция*** – способность действовать в соответствии с реальностью, адаптироваться к новым внешним условиям. При этом эмоциональное и физическое состояние изменяется незначительно и самочувствие человека хорошее.



➤ **Неадекватная реакция**

- внутренняя недооценка, переоценка или искажение значимости имеющейся угрозы.

-Отрицание проблемы

-Повышенная раздражительность, агрессия на себя или вовне

-Чувство собственной исключительности(«Со мной точно ничего не случится»)

- Фиксация на ощущениях ,поиск болезни,как способ контролировать свое состояние



Пирамида потребностей по А.Маслоу

Потребности Маслоу распределил по мере убывания важности, объяснив такое построение тем, что человек не может испытывать потребности высокого уровня, пока нуждается в более примитивных вещах. В основании — физиология (утоление голода, жажды, и тому подобных лишений). Ступенью выше

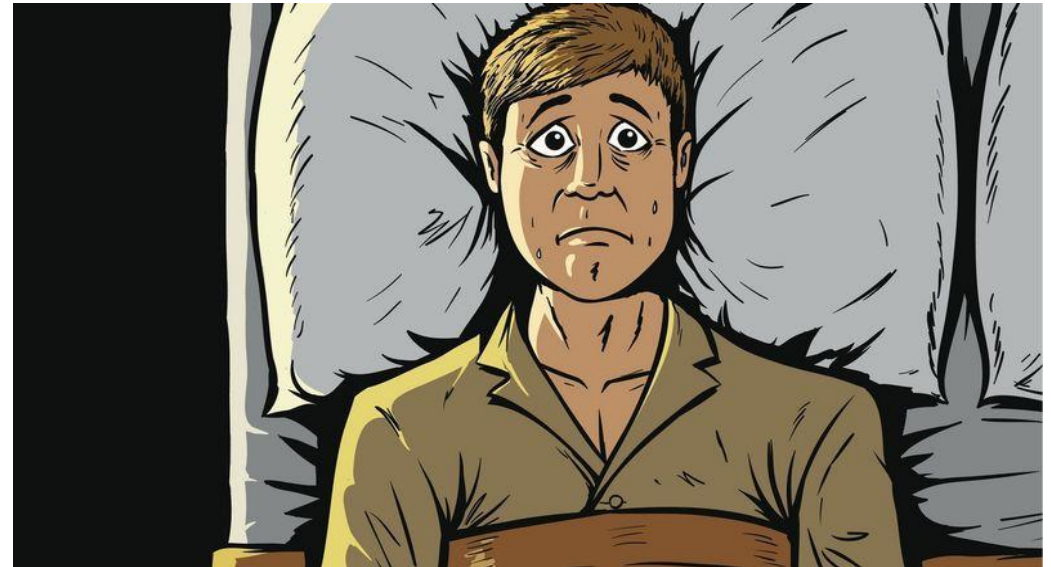
потребность в безопасности



Пирамида потребностей человека по А.Маслоу

Симптомы со стороны психики у людей, которые не болели и не болеют COVID-19

- Тревога, страх за себя и за своих близких, беспокойство.
- Сниженное настроение, проявление признаков депрессии – апатия, двигательная и мыслительная заторможенность, плохое настроение на протяжении не менее 2 х недель.
- Навязчивые мысли и/или действия
- Нарушение сна
- Снижение памяти. Концентрации внимания, работоспособности.



Симптомы нарушения психики, которые могут возникнуть у людей, переболевших или болеющих COVID-19

Нарушения связаны с токсическим действием вируса на нервную систему, гипоксию (нехватку кислорода), психологической реакцией на болезнь.

- ✓ Астенический синдром (слабость, утомляемость, раздражительность, снижение аппетита)
- ✓ Депрессивный синдром (апатия ,заторможенность, плохое подавленное настроение, тоска, мрачные мысли о будущем)
- ✓ Тревога, страх, беспокойство.
- ✓ Ипохондрия (фиксация на ощущениях в теле, поиске разных заболеваний, уверенность в их наличии)
- ✓ Психоз (галлюцинации, бред)

Постковидный синдром

Это явление, при котором пациенты, перенесшие короновирусную инфекцию страдают от различных осложнений ,в числе которых и психические расстройства.

Включает в себя разнообразные остаточные явления ,которые могут продолжаться довольно длительное время после инфекции от нескольких недель до года. Могут страдать различные органы и системы : дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная система, кожные покровы, возникают проблемы с волосами и психические расстройства.

Продолжительность проявления постковидного синдрома сугубо индивидуальна.

Рекомендации:

Обратиться к специалистам: врачу-психиатру, психотерапевту или к психологу если у Вас или Ваших близких :

- Немотивированное беспокойство, повышенная бдительность
- Повышенная тревожность, чувство страха
- Нарушение памяти
- Бессонница
- Подавленное настроение, чувство безысходности и тоски.
- Потеря интересов, чувство вины, уныние, нарушение аппетита
- Мысли о смерти
- Агрессия, раздражительность

Рекомендации:

- Не пытайтесь контролировать то, на что не можете повлиять целый день отслеживать новости о коронавирусе или другую негативную информацию
- Доверяйте только проверенным источникам информации, а не соцсетям
- Меньше вовлекайтесь в разговоры и дискуссии о коронавирусе, нагнетающие панику
- Ведите здоровый образ жизни: питание, двигательная активность, полноценный сон.
- Занимайтесь любимым делом, найдите новое увлечение, общайтесь с позитивными людьми, прогулки на свежем воздухе, общение с природой.

Наша цель: забота о психическом здоровье каждого!



*Justice.
Compassion
Love*

**Укрепление
психического здоровья
– задача всего
общества и каждого
человека**



PPT4WEB.ru

Justice.
Compassion
Love