

ВОЗ опубликовала рекомендации по снижению уровня стресса в условиях пандемии COVID-19

Данные рекомендации касаются как работников здравоохранения, так и различных социальных групп

23.03.2020

Нарушение работы иммунной системы влечет за собой увеличение риска инфицирования COVID-19. По поводу влияния пандемии на психическое здоровье, эксперты ВОЗ опубликовали ряд советов, которые могут помочь в достижении снижения уровня стресса.

Рекомендации Отдела психического здоровья ВОЗ предлагают:

- с эмпатией относиться к людям, заболевшим COVID-19, и избегать ассоциирования инфекции с какой-либо национальностью или этнической принадлежностью;
- снизить интерес к новостной повестке, в особенности меньше обращать внимание на слухи и в большей мере прислушиваться к фактам;
- для работников здравоохранения предлагается справляться со стрессом с помощью физической активности и общения с близкими людьми (семья, друзья);
- присматривающие или ухаживающие за пожилыми людьми должны объяснить им суть происходящего явления, а также возможности по снижению риска получения инфекции простыми словами в уважительной и терпеливой форме;
- людям в изоляции рекомендуется оставаться на связи с семьей, друзьями и коллегами с помощью телефона, видеоконференций, социальных сетей или электронной почты. Следует придерживаться распорядка дня и заниматься здоровой и расслабляющей деятельностью;

Влияние пандемии COVID-19 на психическое здоровье заключается в значительном повышении уровня стресса. В доказательство этому можно привести [публикацию](#) из журнала The Canadian Journal of Psychiatry, в которой у работников здравоохранения, участвующих в борьбе с эпидемией SARS, оценивались уровень стресса и риски депрессии и тревожности. Согласно полученным данным, работники, находящиеся в высокой группе риска заражения, жаловались на слабость, плохой сон, беспокойство и страх социальных контактов даже в случае полной уверенности в правильности предпринятых мер по профилактике инфекции.

Снижение иммунитета в условиях тревожных расстройств несет риски не только для здоровья пациента, но и для общей эпидемиологической обстановки, поэтому со стрессом необходимо бороться всеми доступными методами.

Источник:

Медицинский научно-практический портал <https://www.lvrach.ru/news/15436225/>

Всемирная организация здравоохранения <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>