



В результате сложившейся культурной традиции - помогать заболевшему, Ваши близкие и родные могут начать проявлять к Вам чрезмерную опеку (гиперопеку), что Вас может раздражать, и вновь приводить к конфликтным ситуациям. Если Вы чувствуете себя удовлетворительно, то постарайтесь сохранять свою самостоятельность. Это упорядочит Ваш день, даст сигнал психике консолидировать ресурсы организма на борьбу с вирусом.

Продолжительная изоляция и нахождение с близкими и родными на одной территории (квартире, доме) может вызвать и депрессивные реакции. Фактор вынужденной изоляции представляет собой стрессор особого рода, так как сочетает в себе физиологическое (смена режима сна и бодрствования, сниженная двигательная активность и кубатура воздуха и т.д.) и психоэмоциональное (разлука с родственниками, страх перед будущим и проч.) воздействие.

Чтобы не допустить развитие депрессивного состояния, составьте себе расписание дел на день, с указанием их итогов. Побалуйте себя, если Вы эти дела благополучно выполнили.

Будьте здоровы!

#### Горячая линия:

- Телефоны "горячей линии" Минздрава РБ по вопросам коронавирусной инфекции:

8 (347) 286-58-27

8 (347) 279-91-20 (многоканальный круглосуточный)

- Телефон "горячей линии" Единого консультационного центра Роспотребнадзора по вопросам профилактики коронавирусной инфекции: 8-800-555-49-43.

- Единый телефон доверия: 8-800-7000-183 (круглосуточно)

Составитель: Хох И.Р., к.пс.н., заведующий отделом психологического сопровождения и профилактики ГБУЗ РКПЦ МЗ РБ

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
Республиканский клинический психотерапевтический центр  
Министерства здравоохранения Республики Башкортостан



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТУ

# «Если у Вас диагностировали COVID-19, то что делать?»



УФА 2020





## Если анализ на COVID-19 дал положительный результат?

1. Первое, что происходит с человеком, услышавшем о положительном результате пробы на этот вирус – это *шок*. И реакции, которые наступают – *шоковые реакции*. Такое состояние возникает из-за слишком сильных негативных эмоциональных переживаний. Они вызываются мыслями о близкой смерти, о невыносимых страданиях, о том, что Вы уже заразили близких и родных людей и т.д.

Тогда психика дает сигнал SOS и включает нейтрализующие сильные негативные реакции, защитные психологические механизмы. Например, такой как – отрицание.

2. *Отрицание* – это нормальная реакция на шок. Этот психологический защитный механизм дает передышку всей нашей системе организма, чтобы дать время для аккумуляции имеющихся у человека ресурсов. Тогда Вы можете говорить следующее: «Очередная ошибка врачей при диагностике», «У меня банальный ОРВИ, но при врачебной настороженности, его приняли за коронавирус», «Пока же у меня нет сильных симптомов, зачем меня держать в изоляции?» и т.д.

Основное дело этот психологический защитный механизм сделал - Вы легко обнаружите, что такие мысли об отсутствии опасности вызывают радость и надежду, а не страх и панику. Но этот психологический защитный механизм призван Вас обмануть, чтобы подготовить к действительно неприятной информации, но когда Вы будете к ней максимально готовы!



Затем наступает этап, где могут смешиваться чувства гнева и вины. Проявление чувства гнева по поводу вынужденной изоляции, а, значит, нарушение привычного образа жизни, свободы передвижения. Проявление чувства вины, если Вас уговорили совершить совместную поездку в страну, оказавшуюся в последствие в числе стран с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, или Вы-несовершенно-летний, и Вас в такие страны вывезли родители.

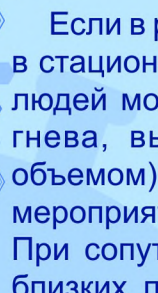
Если в результате проявленной симптоматики Вас положили в стационар на лечение, то у Ваших родственников и близких людей может происходить смешение чувств тревоги, страха, гнева, вызванных отсутствием информации (малым ее объемом) о Вашем текущем состоянии из-за карантинных мероприятий и особом режиме нахождения Вас в стационаре. При сопутствующих заболеваниях у Ваших родственников и близких людей страх, тревога, гнев могут вызвать приступы стенокардии, бронхиальной астмы, гипертонии и другое, но это не связано с Вами и Вашей вины здесь нет. Так индивидуально реагирует их организм на стресс!

Если у Ваших родственников и близких людей проявляются панические атаки, они видят навязчивые сны-кошмары, происходит нарушение сна, аппетита, снижается активность, длительное время фиксируется плохое настроение, то нужно обращаться за психологической и/или психотерапевтической помощью, которая им может быть оказана дистанционно. Такой же помощью Вы можете воспользоваться и сами. Необходимые вкладки Вы найдете на сайте ГБУЗ Республиканский клинический психотерапевтический центр МЗ РБ.

В результате паники, которая развилась от стресса неопределенности и потери контроля над собственной жизнью, прочувствованными негативными переживаниями, между Вашими родными, близкими и Вами могут нарушаться взаимоотношения, вспыхивать ссоры. Проговорите с ними о Ваших чувствах, попробуйте обсудить и их эмоциональные реакции в плане понимания, что даст Вам возможность сохранить гармонию отношений.







Если в результате проявленной симптоматики Вас положили в стационар на лечение, то у Ваших родственников и близких людей может происходить смешение чувств тревоги, страха, гнева, вызванных отсутствием информации (малым ее объемом) о Вашем текущем состоянии из-за карантинных мероприятий и особом режиме нахождения Вас в стационаре. При сопутствующих заболеваниях у Ваших родственников и близких людей страх, тревога, гнев могут вызвать приступы стенокардии, бронхиальной астмы, гипертонии и другое, но это не связано с Вами и Вашей вины здесь нет. Так индивидуально реагирует их организм на стресс!

Если у Ваших родственников и близких людей проявляются панические атаки, они видят навязчивые сны-кошмары, происходит нарушение сна, аппетита, снижается активность, длительное время фиксируется плохое настроение, то нужно обращаться за психологической и/или психотерапевтической помощью, которая им может быть оказана дистанционно. Такой же помощью Вы можете воспользоваться и сами. Необходимые вкладыши Вы найдете на сайте ГБУЗ Республиканский клинический психотерапевтический центр МЗ РБ.

В результате паники, которая развилась от стресса неопределенности и потери контроля над собственной жизнью, прочувствованными негативными переживаниями, между Вашими родными, близкими и Вами могут нарушаться взаимоотношения, вспыхивать ссоры. Проговоритесь с ними о Ваших чувствах, попробуйте обсудить и их эмоциональные реакции в плане понимания, что даст Вам возможность сохранить гармонию отношений.

Справиться с отрицанием действительно непросто. Но на данном этапе очень важно воспринимать ситуацию максимально серьезно, чтобы воспринять это как испытание, требующее от вас стойкости, терпения и мужества. Вам настоятельно рекомендуется четко выполнять указания врачей, работать над собой и помогать своему организму справиться с недомоганием.

Приведу в этом контексте высказывания Авиценны – выдающегося врача: «Нас трое: я, ты и твоя болезнь. Чью сторону ты примешь, тот и победит».

3. *Агрессия* - Вы уже понимаете, что произошло, и это вызывает бурную негативную реакцию. Выброс адреналина провоцирует агрессивное поведение и поиск виновных. Виновным Вы можете в данный момент считать другого человека, Бога, судьбу, случай или самого себя.

В этой ситуации злят и раздражают те, кто сейчас находится в лучшей ситуации, то есть не заразился. Гнев может принести вред и самому человеку, и окружающим. Постарайтесь, думать о том, что медицинские работники делают все возможное, чтобы Вам помочь, и проявлять агрессию к окружающим – это обессиливать себя. А Вам нужны силы, чтобы справляться с вирусом. Он, а не другие люди, Ваш настоящий враг!

4. *Депрессия*. Сильные эмоции прошли, на них потрачены были силы, ситуация осознаётся, но принять её пока не получается.

Будущее пугает, жизнь кажется несправедливой. Жизненные силы исчерпаны. Надо понимать, что эта стадия тоже проходит.







В этот период необходимо использовать техники самоподдержки. Хорошо, если будет кто-то рядом, чтобы поговорить, поддержать, отвлечь, просто побыть вместе. Эффективным будет общение с людьми, которые уже выздоравливают.

5. *Принятие ситуации и выздоровление.* Этот сложный процесс длится неровно. Бывают вспышки отчаяния и эйфории, но постепенно, когда состояние стабилизируется, приходит успокоение, что все идет, как нужно. Уже нет поиска виноватых, зато есть опыт переживания тяжелой ситуации. Вы снова замечаете, что вокруг есть жизнь, что каждая минута ценна и неповторима.



**Какие реакции могут быть у Ваших родственников и близких людей, когда они узнали, что у Вас положительная проба на COVID-19?**

Разрушение базовой потребности человека в безопасности находящегося в экстремальной ситуации (эпидемии, пандемии), есть не что иное, как разрушение стабильной картины мира.

Когда у Вас подтвердился диагноз COVID-19, то Ваши близкие и родные испытывают такие же реакции, которые были указаны выше: шок, отрицание, агрессию, депрессию и для них они были крайне неприятны. К тому же Ваши родные и близкие сами начинают прислушиваться к себе и искать симптомы заражения вирусом. Это происходит на фоне паники и зараженности «инфовирусом» о многочисленных жертвах.

Затем наступает этап, где могут смешиваться чувства гнева и вины. Проявление чувства гнева по поводу вынужденной изоляции, а, значит, нарушение привычного образа жизни, свободы передвижения. Проявление чувства вины, если Вас уговорили совершить совместную поездку в страну, оказавшуюся в последствие в числе стран с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, или Вы-несовершеннолетний, и Вас в такие страны вывезли родители.

