

Каждому ли, переболевшему коронавирусом, требуется реабилитация?

После болезни у всех пациентов сохраняется астенизация, слабость, головная боль, одышка, повышенная потливость и подавленное настроение.

Реабилитация после коронавируса необходима каждому переболевшему вне зависимости от степени тяжести заболевания.

У части пациентов после ковида могут ухудшиться память, внимание и скорость мышления.

Эти проявления могут быть результатом длительного нахождения в реанимации и нехватки кислорода в результате поражения легких, а могут быть и следствием прямого воздействия вируса на мозг.

Таким пациентам в первую очередь нужна физическая реабилитация. Двигательная активность - это неплохо изученный способ хорошо подействовать на мозг, в том числе на его когнитивные функции.



Важно знать!

По словам экспертов, лучше обратиться к психологу, психотерапевту или психиатру, если в течение полутора-двух недель:

- нарушается сон. «Сон становится рваным, либо человек рано просыпается, ему сложно восстановить режим, сложно заснуть. Людям после ИВЛ могут сниться кошмары», - объясняет Александра Меньшикова;
- появилась тревога, страх за здоровье близких, и это мешает обычной жизни. Например, не получается сосредоточиться - человек постоянно отвлекается на тревожные мысли;
- появилась эмоциональная нестабильность: например, человек стал более раздражительным и теперь чаще срысывается на близких;
- не хочется возвращаться к прежним делам - на это нет ни моральных, ни физических сил;
- есть постоянное чувство напряжения, и человек не может расслабиться.

Если у Вас возникли вопросы, обращайтесь...

БУ «Сургутский центр социальной помощи семье и детям»

г. Сургут, ул. Лермонтова, 9

телефон 8 (3462) 35-48-60

8 (3462) 35-18-28

сайт: zazerkalie86.su

E-mail: Zazerkalie@dtszhmao.ru

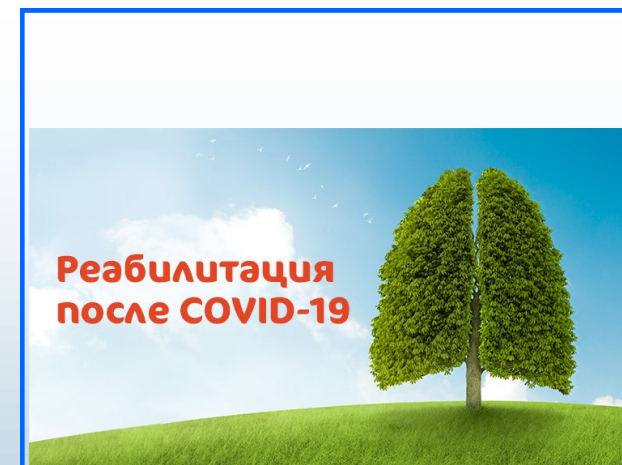


Департамент социального
развития
Ханты-Мансийского
автономного округа—Югры



Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского
автономного округа—Югры
«Сургутский центр социальной помощи семье и
детям»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19



Сургут
2020

Вспышка COVID-19 вызывает беспокойство во всем мире. Сложившаяся кризисная ситуация приводит к нестабильному психоэмоциональному состоянию у населения, особенно, у людей, у которых был поставлен диагноз COVID – 19.

Факторами, провоцирующими состояния психоэмоционального напряжения, у данной группы людей могут быть связаны с:

- неопределенностью методов лечения и меняющихся протоколов лечения;
- сложностью усвоения ежедневно поступающей информации о новых правилах ограничения в период пандемии;
- высокой степенью риска заражения близких.

Для людей, находящихся в стрессовой ситуации в связи с заболеванием COVID – 19, могут быть характерны следующие реакции:



- страх смерти;
- страх потери средств к существованию, неспособность работать во время

изоляции, быть уволенным с работы;

- страх социального исключения, нахождения на карантине длительное время;
- растерянность и бессилие;
- тревога за своих близких;
- страх повторного заражения;
- интерпретация любых изменений в физическом самочувствии как ухудшение динамики картины болезни;
- чувство одиночества и сниженного настроения из-за изоляции.



Необходимо мотивировать выздоравливающего использовать эффективные и адаптивные способы работы с психоэмоциональными переживаниями, вызванными стрессовой ситуацией из-за диагноза COVID – 19.

Можно использовать следующие рекомендации:

- Это нормально - чувствовать грусть, огорчение, беспокойство, растерянность, испуг или злость из-за болезни;
- Поговорите с людьми, которым доверяете. Поделитесь своими переживаниями с друзьями и семьей. Поддерживайте связь с ними с помощью электронной почты, телефонных звонков и использования социальных сетей.
- Следуйте медицинским рекомендациям, если вы должны оставаться дома.
- Не используйте табак, алкоголь или другие психоактивные вещества, чтобы справиться со своими эмоциями.
- Если вы чувствуете себя подавленным, и не можете получить необходимую поддержку от своих близких, обратитесь за помощью к медицинскому психологу, при необходимости, свяжитесь с психиатром. Составьте план, куда можно обратиться за помощью в отношении психического здоровья и психосоциальных потребностей.
- Используйте достоверные источники для получения информации, такие как веб-сайт ВОЗ, местное либо государственное управление общественного здравоохранения.
- Сократите время, которое вы и ваша семья тратите на просмотр или прослушивание расстраивающего освещения в СМИ.
- Используйте навыки, которые вы использовали в прошлом в трудные времена, чтобы управлять своими эмоциями во время этой вспышки.

В качестве средств самопомощи эксперты предлагают:

- Установить расписание. Особенно на начальном этапе, когда бывают дни, в которые просто трудно встать, очень важно иметь определенный распорядок дня.
- Не перегружать себя. После тяжелой борьбы с болезнью и при недостатке сил даже обычные, могут приводить к снижению настроения.
- Общаться с родственниками, друзьями — восстановление социальных связей очень важно.
- Прибегать к способам самоуспокоения. Это практики осознанности, медитации, йога, музыка — нужно максимально окружить себя приятными занятиями.

