



## Важливі телефонні номери

Швидка допомога 103

Урядова гаряча лінія, Кабінет Міністрів України  
**1545**

Гаряча лінія Міністерства охорони здоров'я України  
**0 800 505 201**

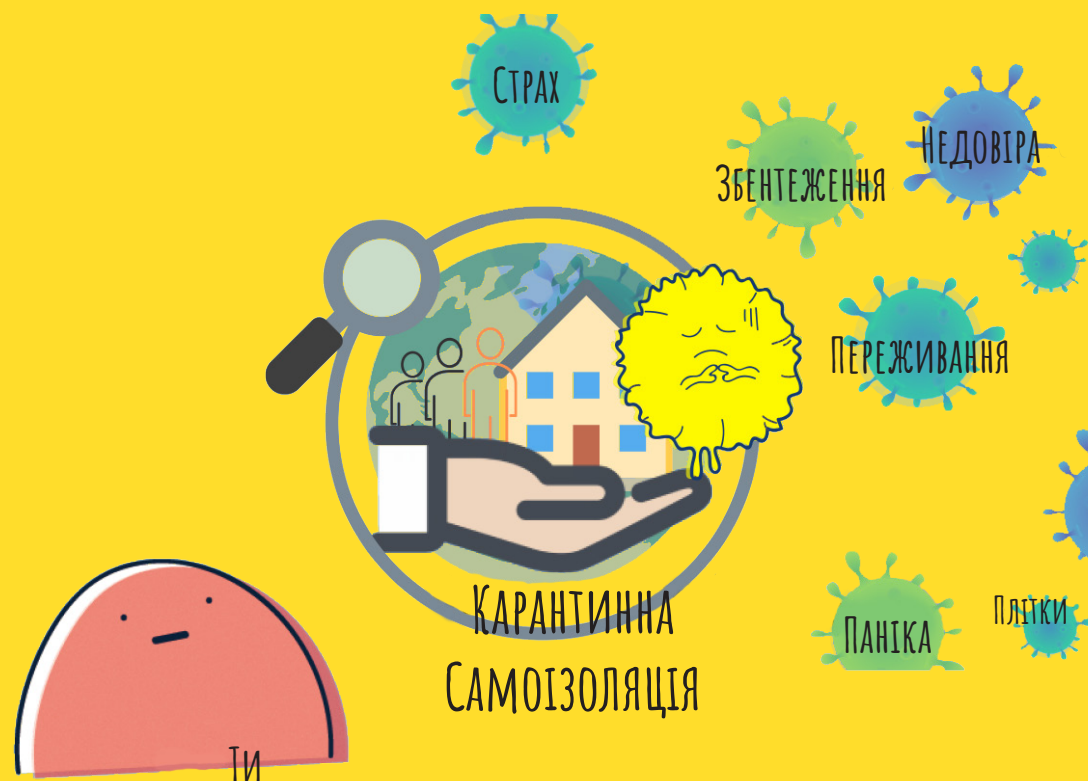
Інформаційний Центр Червоного Хреста України  
**0 800 332 656**

  
[/redcrossukraine](#)  
[REDCROSS.ORG.UA](http://REDCROSS.ORG.UA)



## Психосоціальний стан протягом спалаху захворювань

Для сімей, друзів, колег,  
які на карантині або самоізоляції



## На карантині чи в самоізоляції є нормальним відчувати різні емоції:

1. Переживати за свій психологічний стан, роботу або майбутні зустрічі(приготування) та інше.

2. Відчувати злість та тривогу через те що твоя свобода обмежена.

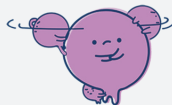
3. Переживати через те, що ти міг заразити когось іншого.

4. Уявляти що найбільш гірший сценарій який може статися з тобою, який може керуватися такими почуттями, як навіюванням, тривожністю, страхом(боязкістю).

5. Звинувачувачути себе за минулу поведінку що могла спричинити власне потенційне інфікування.

6. Почуватись самотньо та замкнуто через обмежену взаємодію з оточуючими.

7. Відчувати роздратованість чи бути дратівливим



## Що ти можеш зробити для тих, хто на карантині або ізоляції?

1. Звертай увагу на їхні фізичне здоров'я та психологічний стан. Якщо ви маєте доступ до їхнього порогу, принесіть те що їм потрібно або те що їм приємно здивує.

2. Приймаєте їхні сплески емоцій (такі як плач чи крик) і дозволяйте людям висловлювати їх, адже це дозволяє усвідомлювати власні почуття, думки та потреби.

3. Якщо є признаки того, що вони не в змозі контролювати свій звичний режим, заохочуйте їх до встановлення визначеного часу прийому їжі, вправ та сну, що є необхідним. Також є важливим заохочувати дотримуватися правил гігієни.

4. Підтримуйте їх у звичних приємних або розслабляючих заходів, або якщо вони хочуть спробувати нові. Заохочуйте бути активними та стимулювати розум.

5. Підтримуйте регулярно контакт через соціальні мережі, або через телефоні чи відеорозмови. Віртуальна присутність є важливою складовою для того, щоб відчутти зв'язок і уникнути відчуття самотності.

6. Посміхайтесь та смійтеся, це допоможе вам зменшити відчуття тривоги і розчарування. Поділіться з ними чимось смішним або гумористичним.

7. Інформація може бути обмежена під час ізоляції. Будьте впевнені що вся інформація, яка була вами передана, є достовірною і оновленою.

8. Будьте проінформовані, підтримуйте комунікацію та щоденні розмови - це шляхи підтримки один одного. Вітайте колег і друзів тепло, коли вони повернуться до своїх робочих місць і звичайного місця перебування.

## Чого не варто говорити тим, хто дотримується карантину і самоізоляції:

### Не потрібно:

× Не говоріть заздрісно або зневажливо про період перебування в ізоляції наприклад: "Ти повинен бути радий що маєш можливість так багато відпочивати", або "Я заздрю тобі через те, що ти не працюєш тяжко під час карантину". Майте на увазі що період перебування в ізоляції запобігає поширенню COVID-19.

× Не використовуйте такі слова як "випадки COVID-19", "жертви", "підозра в інфікуванні COVID-19". Це є проявом неповаги і може завдати шкоди або викликати відчуття відчуженості.

## Якщо вони відчувають себе недобре:

1. Порекомендуй подзвонити до доктора за медичною порадою, на гарячу лінію МОЗ або до Інформаційного Центру ТЧХУ.

2. Погане фізичне самопочуття може спричинити емоційні переживання осіб, що знаходяться на карантині чи в самоізоляції. Страх, викликаний цим, може перешкоджати їм у зверненні за медичною допомогою. Допомагайте побороти тривогу будучи рішучим та наполягаючи на отриманні відповідної медичної консультації.

3. Відчуття підтримки з вашого боку є дуже важливим для ваших рідних і близьких для здійснення наступних кроків.