

# Аспекты психического здоровья и психосоциальной поддержки во время вспышки COVID-19

**IASC**

**Inter-Agency Standing Committee**  
IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings



*версия*

*1.5*

## Стресс-распространенное явление



# Психосоциальные стрессоры и COVID-19

Люди обычно испытывают стресс и беспокойство в ответ на любую вспышку заболевания.

Конкретными факторами стресса, специфическими для пандемии COVID-19, являются:

- Слухи и дезинформация (социальные сети)
- Закрытие школ и детских игровых площадок
- Ограничения поездок и передвижения
- Возможность или фактическая физическая изоляция и карантин
- Подрыв доверия к государственным органам и социальным сетям
- Избегание медицинских учреждений
- Риск рецидива выявленных ранее заболеваний (включая психическое здоровье)
- Распространенные симптомы других заболеваний могут привести к боязни заразиться

**Будьте добры к тем, кто  
пострадал**



# Социальная стигма

**Дискриминация по отношению к инфицированным  
лицам и членам их семей**

**Социальная стигма по отношению к тем, кто лечит или  
ухаживает за пациентами**

**Социальная стигма по отношению к определенным  
этническим группам, группам населения или  
национальностям**

**IASC**

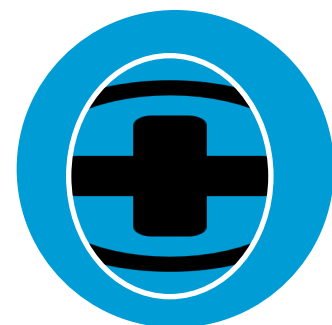
Inter-Agency Standing Committee  
IASC Reference Group for Mental Health and  
Psychological Support in Emergency Situations



# Подготовленность улучшит и ускорит реагирование

## Общие принципы

**ПЗПСП следует рассматривать как межсекторальную проблему среди всех секторов и основных компонентов чрезвычайного положения, участвующих в реагировании.**



**Решение вопросов ПЗПСП будет иметь ключевое значение в прекращении распространения и предотвращении риска долгосрочных последствий, затрагивающих благополучие населения.**



**Четкие механизмы координации и интеграция технических знаний ПЗПСП имеют решающее значение.**



**Меры реагирования ПЗПСП должны быть основаны на данном контексте, чтобы развиваться и адаптироваться к потребностям каждой категории в течение вспышки.**



**Надежда, безопасность, сопереживание, социальные связи, общественная эффективность и самоэффективность должны быть включены в каждую интервенцию.**

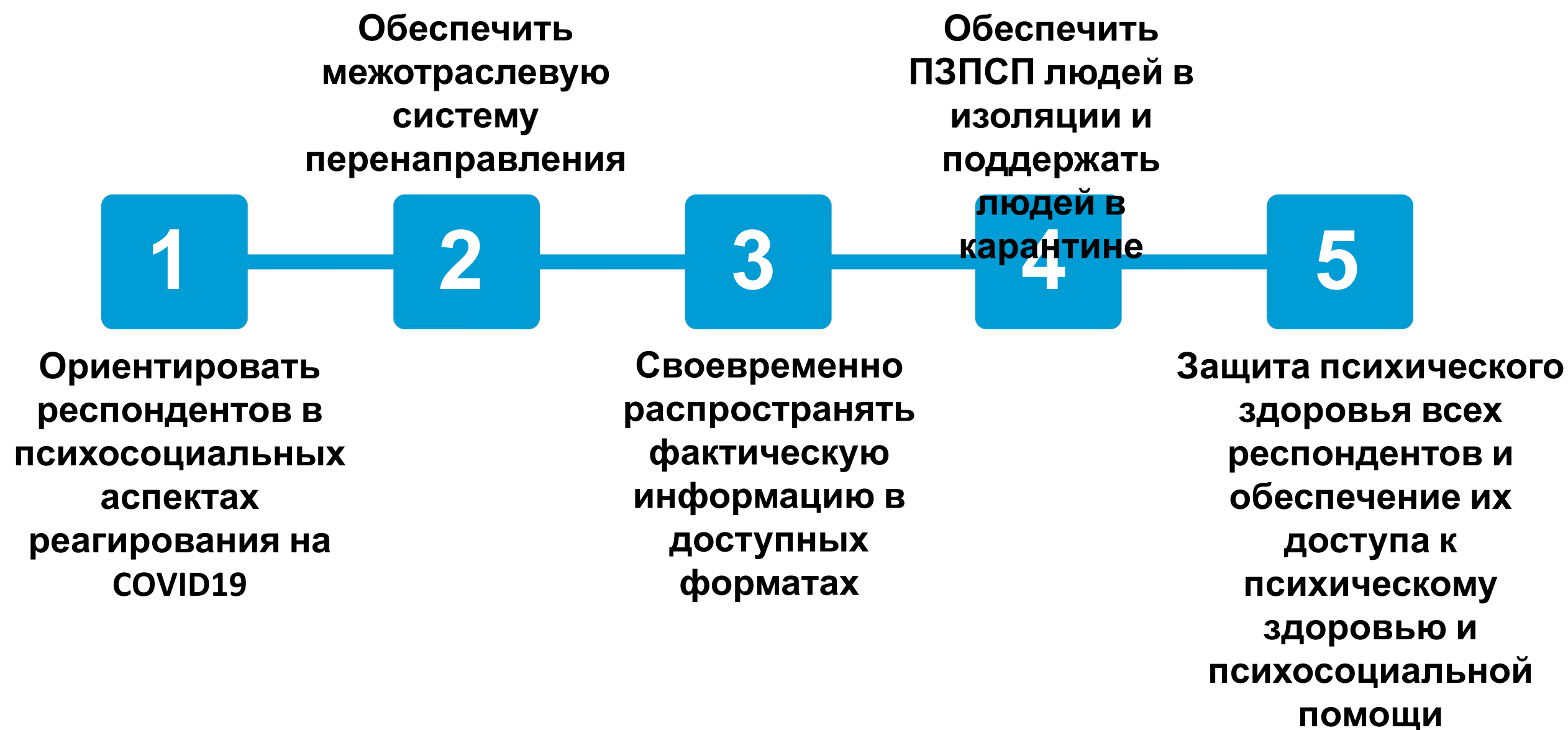


**Местные субъекты должны быть подкреплены как точными знаниями, так и фактами о COVID-19, а также навыками ПЗПСП.**



**Люди с проблемами психического здоровья, злоупотреблением психоактивными веществами или с психосоциальными нарушениями нуждаются в постоянном / непрерывном уходе и поддержке во время вспышки заболевания.**

# Рекомендуемые мероприятия (а)



# Рекомендуемые мероприятия (б)





# Информация для населения

1. **Люди, затронутые COVID-19, не сделали ничего плохого, и они заслуживают нашей поддержки, сострадания и милосердия.**
2. **Чтобы уменьшить стигму, не называйте людей «пациентами с COVID-19», чтобы гарантировать, что COVID-19 не будет определять их в дальнейшем.**
3. **Внезапный и почти постоянный поток новостей о вспышке может вызвать у любого человека беспокойство. Собирайте факты, а не слухи и дезинформацию. Регулярно ищите информацию на веб-сайте ВОЗ и на платформах местных органов здравоохранения, которые помогут отличить факты от слухов. Факты помогут свести к минимуму опасения.**
4. **Защитите себя и поддержите других. Помощь другим в трудную минуту может принести пользу как тому, кто помогает, так и человеку, получающему поддержку.**
5. **COVID-19 затронул и может затронуть людей из многих стран. Не присваивайте ярлык COVID-19 какой-либо этнической группе или национальности. Будьте чуткими ко всем, кого это затронуло, в любой стране и за ее пределами.**



## Информация для родителей/опекунов



- 1. Детям легче выразить чувства и сообщить о них в безопасной и благоприятной обстановке.**
- 2. Пусть дети находятся рядом с родителями и семьей, если это безопасно для ребенка. Старайтесь по возможности не разлучать детей и их опекунов. Если ребенка необходимо разлучить с основным попечителем, убедитесь в том, что ему предоставлен соответствующий альтернативный уход и в том, что социальный работник, или его замена, будет регулярно следить за ребенком.**
- 3. Поддерживайте привычный распорядок дня в повседневной жизни или создайте новый, особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте увлекательные занятия для детей с учетом их возрастных особенностей, включая обучающие занятия.**



# Информация для работников здравоохран



- 1. Поддерживать свое психическое здоровье и психосоциальное благополучие в это время так же важно, как и поддерживать свое физическое здоровье.**
- 2. Попробуйте использовать полезные стратегии преодоления стресса, такие как обеспечение достаточного количества отдыха во время работы или между сменами, употребление достаточного количества здоровой пищи, занятие физическими упражнениями и поддержание связи с семьей и друзьями. Избегайте таких негативных стратегий преодоления стресса как употребление алкоголя или других психоактивных веществ. В долгосрочной перспективе они могут ухудшить ваше психическое и физическое здоровье.**
- 3. Обратитесь к коллегам, руководителю или другим доверенным лицам за социальной поддержкой - ваши коллеги могут иметь аналогичный опыт.**
- 4. Используйте понятные способы обмена информацией с пациентами с интеллектуальными, когнитивными и социальными расстройствами.**



## Информация для пожилых людей и их

- 1. Обеспечьте практическую и эмоциональную поддержку через неформальные контакты (семья и ровесники) и медицинских работников.**
- 2. Делитесь простыми фактами о том, что происходит, и предоставляйте четкую информацию о том, как снизить риск заражения, используя язык, понятный для пожилых людей с / без когнитивных расстройств. Повторяйте информацию всякий раз, когда это необходимо. Инструкции должны быть изложены в четкой, краткой, уважительной и терпеливой форме.**
- 3. Будьте готовы и заранее знайте, где и как можно получить практическую помощь, например, вызвать такси, доставить еду и обратиться за медицинской помощью.**
- 4. Поддерживайте регулярный контакт с близкими людьми (например, по телефону или другими способами).**

## Информация для тимлидеров и менеджеров



- 1. Защита всего персонала от хронического стресса и плохого состояния психического здоровья во время реагирования означает, что они будут более эффективно наращивать потенциал для выполнения своих должностных функций.**
- 2. Убедитесь, что коммуникация с сотрудниками качественная и весь коллектив получает обновления новостей. Обеспечивайте ротацию рабочих с заданиями с повышенным напряжением с задачами с более низким уровнем стресса. Введите гибкие графики для работников, подвергшихся прямому воздействию или имеют члена семьи, которые подверглись прямому воздействию стресса. Убедитесь в том, что вы находите время для оказания социальной поддержки коллегам.**
- 3. Обеспечьте доступ и убедитесь в том, что сотрудники знают, где можно получить доступ к службам психического здоровья и психосоциальной поддержки.**



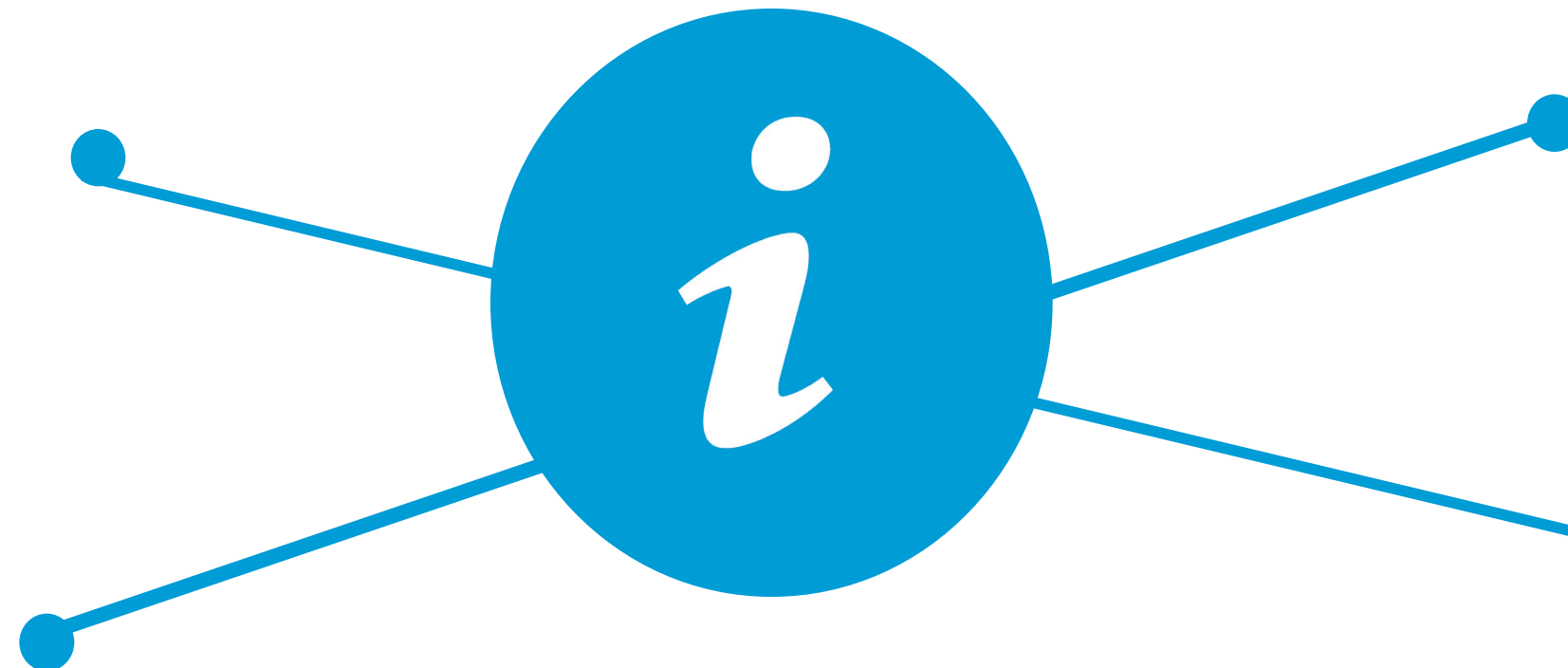
## Информация для людей, которые находятся в изоляции или



- 1. Постарайтесь максимально придерживаться личного распорядка дня или создать новый. Займитесь полезной для здоровья деятельностью, которая вам нравится и расслабляет вас. Делайте физические упражнения регулярно, придерживайтесь регулярного режима сна и питайтесь здоровой пищей. Смотрите на все в перспективе и используйте информационные технологии для связи с близкими.**
- 2. Даже если органы здравоохранения рекомендуют ограничить физические контакты, чтобы сдержать вспышку, вы все равно можете продолжать взаимодействовать с социумом посредством электронной почты, социальных сетей, видеоконференций и телефона.**

# Источники

IASC  
Interim  
Briefing  
Note on  
MHPSS  
Aspects of  
COVID-19  
Addressing  
Social Stigma



WHO MHPSS  
Considerations  
During  
COVID-19

Infographics:1,  
2





**THANK YOU**

**Please contact IASC MHPSS RG Co-Chairs  
for translations and other resources  
[mhpss.refgroup@gmail.com](mailto:mhpss.refgroup@gmail.com)**

**IASC**

Inter-Agency Standing Committee  
IASC Reference Group for Mental Health and  
Psychosocial Support in Emergency Settings