

6 апреля 2020
179036620

Рекомендации населению по сохранению душевного здоровья во время карантина

Наряду с заботой о физическом здоровье ставьте психическое здоровье в качестве высшего приоритета. Психическое и физическое здоровье взаимосвязаны и усиливают друг друга. У нас всех в определенной степени есть психическая устойчивость, и это возможность поработать и усилить ее.

1. **Нормализация эмоций** - вполне законно и нормально в этот период испытывать отрицательные эмоции (например, страх, грусть, одиночество, неопределенность), так что позвольте себе их испытывать.
2. **Делитесь** - не оставайтесь наедине со своими эмоциями, обязательно расскажите о них другим. Делиться с другими – это душевное здоровье. Вместе с тем для маленьких детей родители всегда являются «нерушимой скалой», и перед ними нужно сохранять оптимизм и спокойствие. Объясните им, что им ничего не угрожает, риск для детей равен нулю.
3. **Перспектива** – даже если Вы находитесь в очень тяжелом эмоциональном состоянии, не отчаивайтесь. Вы можете вспомнить, что в прошлом, когда вы сталкивались с трудными ситуациями, их преодоление всегда происходило в виде волны: сложность всегда сначала возрастает, а потом начинает уменьшаться. Не забывайте о перспективе: это тоже пройдет.
4. **Что помогало мне в прошлом** – у каждого из нас есть своя устойчивость, и пора вспомнить, что помогало вам до сегодняшнего дня. Вспомните, как вы справлялись с предыдущими кризисами и какие навыки вам помогли. Попробуйте применить это и сейчас.
5. **Мы пройдем через это вместе** - помните также о семейной, общественной и национальной устойчивости. Ты не один! Все человечество в одной и той же ситуации, и мы все вместе из нее выберемся.
6. **Надежда** - всегда помните, что надежда есть. Самое темное время - перед рассветом. Эпидемия коронавируса пройдет так же быстро, как и началась, и почти все мы выйдем из нее целыми и невредимыми.
7. **Снижение тревожности** - на поведенческом уровне поймите, какие вещи помогают вам снизить тревогу здоровым способом - и делайте их. Слушать музыку? Заниматься

קושי, זהו אופן ביטוי רגשות. בכל גיל, גם עם ילדים, תנו שמות לרגשות הנוצרים (לדוגמה, פחד, חוסר שקט וכו') וסבירו, שרגשתם על המצב טבעית וכזו, כמו אצל ילדים אחרים, וכי ניתן לעזור各ם ולקלעם את רגשותם.

- מצאו אופן לעזור להתמודד עם רגשות אי-ודאות וזמן. לדוגמה, תזכרו各ם, איזה היום היום, או עשו יומן אירועים לילדים קטנים כאופן לעקוב אחר הימים העוברים.

16. הורים נעורים:

- תנסו להגדיר סדר יום, בו, לפחות, 2-3 פעמים ביום מתרחשת פגישה ישירה עם הנער, אשר לרוב נמצא בחדרו. כן ירגישו חלק ממשפחה ויודעו, שיש להם חשיבות רבה ורגשותם.
- שמו לב לרגשותם ונסו להיות מודעים גם לזה, שילדים חווים את החלל הווירטואלי. תזכרו, שגם הילדים המבוגרים ביותר זקוקים לתמיכה, שיש להם ולאהבם.

17. מבוגרים –

- למרות הבודדות, אל תישארו רגשית לבד. תישארו קשורים, תבקש עזרה ותהיו פעילים בתוך הבית ותשמרו תקווה. תזכרו, שיש מה שסייע לכם להתמודד עם קושי בעבר, שאתם יכולים להשתמש בו היום ושיש לכם מה שאתם רוצים לעשות ב"יום, בו זה יסתיים". זמן לגלות לעצמכם עניינים חדשים.
- מומלץ להגדיר שיחות וידאו עם חברים קרובים. אתם יכולים לבקש, שישלחו לכם וידאו עם נכדים / ילדים / חברים קרובים, שאתם יכולים לצפות, כאשר אתם תרגישו לבד. גם צפייה בציוד משפחתי, שגורמים לרגשות חמים, יכולים לשפר את מצב הרוח.
- מומלץ לשמור מספיק שעות של פעילות ולמנוח בלילה. תנסו לעזור לעצמכם להשיג שינה טובה בלילה.
- תזכרו, שיש הרבה אנשים במצב דומה ויש להם עניינים. אם אתם מתקשים, תתחילו שיחה.

18. **עובדי רפואה** – תודעו, איזה עומס רגשי אתם חווים, אל תישארו עם זה לבד. תשתפו עם אחרים ותדאגו לעצמכם. תשתמשו בקצוות קצרות של הפסקות לפעולות, המיועדות לשמירה עצמית (תתחילו ספורט, תרגום מנטליים, תשמעו מוזיקה וכו').

19. **Профессиональная консультация** - если вы не можете выполнять рекомендации и чувствуете, что затруднительное состояние усиливается, обратитесь за профессиональной консультацией.
20. **Первая психологическая помощь** - вы также можете обратиться в телефонные службы первой психологической помощи. В каждом городе и в каждом местном органе власти работают телефонные центры для консультирования и эмоциональной поддержки. Кроме того, вы можете обратиться в:
- **Ассоциация «Эран»** - горячая линия для эмоциональной поддержки в рамках оказания первой психологической помощи. Номер: 1201, доб.6. Служба работает 24 часа в сутки, 7 дней в неделю на иврите, английском, арабском и русском языках, а также предоставляет помощь онлайн на сайте www.eran.org.il
 - **Ассоциация «Сахар»** - www.sahar.org.il
 - Центры психологической поддержки больничных касс в связи с коронавирусом:
 - **Клалит** - *2700
 - **Маккаби** – *3555
 - **Меухедет** - *3833
 - **Леумит** - *507
 - Министерство образования 1800-250025 - горячая линия для профессиональной эмоциональной поддержки.