



Психологическое восстановление после COVID-19



Психологическое восстановление зависит от того, как человек относился к COVID-19 до того, как заболел.

- Отрицание существования болезни приводит к чувствам злости и несправедливости. Человек не предполагал, что заразится, но это с ним произошло. Он может винить себя. Чувства такого человека будут выражены неярко, ведь он привык игнорировать коронавирус. Переживания могут проявляться через нарушения сна, аппетита или апатию. Здесь важно задать себе вопрос. О чем говорят мне эти симптомы? Проговорите невыраженные чувства и разрешите себе болеть и выздоравливать.
- Если изначально человек воспринимал новости о коронавирусе с повышенной тревожностью: покупал ненужные лекарства, каждый день проверял статистику – его тревожность в период восстановления может усилиться. «Не зря я переживал, ведь я заболел». В таком случае задайте себе вопросы. Чего я боюсь? Мне страшно принести вред другим? Я боюсь смерти? Или переживаю, что не смогу выплатить ипотеку? Общайтесь с другими людьми, говорите, так вам будет проще восстановиться
- - Люди склонные к ипохондрии после выздоровления могут находить у себя все новые и новые болезни. Они чувствуют, что должны быть начеку, и поэтому постоянно прислушиваются к своим телесным ощущениям. Если вы заметили за собой такое поведение, поработайте с принятием своего тела. Начните с аффирмации: я люблю свое тело, оно абсолютно здорово.
- Восприятие COVID-19 со злостью и раздражением может повлиять на процесс восстановления. Если человек изначально видел в болезни проявление чье-либо агрессии по отношению к себе, его гнев после выздоровления может нарастать. Выясните, на что и на кого есть злость? Выразите эти эмоции через монолог, запишите свои мысли или нарисуйте картину.

Позитивный настрой очень важен. Когда человек депрессивный, тревожный, он постоянно ищет у себя болезни, избыточно прислушивается к себе. У таких пациентов любое заболевание протекает хуже, они дольше болеют и медленнее выздоравливают. Если же пациент сам настроен на выздоровление, то процесс идет гораздо лучше.

Наладьте режим дня, даже если раньше вы не придерживались расписания. Завтрак, дыхательная гимнастика, прогулка, послеобеденный отдых – спланируйте свой день, это позволит вам контролировать реабилитацию. Если человек весь день лежал на диване, а перед сном вспомнил о восстановлении: выпил 2 литра воды и занялся гимнастикой, это явно не пойдет ему на пользу. Высыпайтесь, на раннем этапе после выздоровления спать можно до 10 часов.

Совет 1

Ситуация с коронавирусом COVID-19, в которой мы все оказались, вызывает много сложных чувств. В таком состоянии часто особенно тяжело вынести осознание того, что нет действий, выполнив которые, можно быстро всё исправить, вернуть привычный уклад жизни, что сопровождается ощущением бессилия. Однако есть небольшие, неважные с виду действия, которые на первый взгляд кажутся малозначимыми, но в действительности, медленно, шаг за шагом, помогают найти выход из положения.

Давайте вспомним, какие небольшие ежедневные дела может делать каждый из нас: чаще мыть руки, избегать прикосновений к лицу, стараться уменьшить число контактов с другими людьми, избегать посещения публичных мероприятий. Делая всё это, помните, что Вы не просто выполняете рекомендации ВОЗ, Вы вносите свой очень важный вклад в преодоление эпидемии.

Совет 2

Сейчас, в это непростое время, очень важно бережно относиться к себе.

Не ставьте себе высоких целей, скорее всего, Ваша продуктивность будет ниже, чем обычно. И это нормально, так как большая часть Ваших ресурсов уходит на то, чтобы успокаивать себя. Даже если Вы этого не замечаете, но настороженность, контроль за соблюдением более жестких правил гигиены, постоянное внимание к здоровью (своему, окружающих, близких) очень утомляют. Поэтому сейчас чрезвычайно важно ни в коем случае не обвинять себя, если Вы обнаруживаете, что что-то привычное стало трудно делать. А, наоборот, посочувствовать себе и позволить просто переждать, пережить этот период.

Совет 3

В повседневной жизни мы часто не замечаем и воспринимаем как должное то количество общения, которое у нас есть. А в момент вынужденной изоляции, как сейчас, его отсутствие воспринимается особенно остро. Сейчас важно позаботиться о себе и в этой сфере, и специально организовать себе общение. Используйте средства интернет-технологий для общения с друзьями и близкими: организуйте в мессенджере общий чат, созванивайтесь с использованием видеосвязи, общайтесь в социальных сетях, пишите письма по электронной почте. Всё это снижает интенсивность переживания одиночества и даёт возможность морально поддерживать друг друга, что сейчас особенно ценно.

Совет 4

Люди по-разному реагируют на запреты, навязанные им извне: некоторым смириться проще, другим - сложнее. Необходимость не выходить из дома действительно является очень существенным ограничением и расценивается некоторыми людьми как покушение на их свободу, что может вызвать протест. Переживать эти ограничения и принимать их помогает понимание смысла Ваших действий. Вы не просто сидите в четырёх стенах - Вы делаете важное для всего человечества дело - боретесь с пандемией, замедляя её распространение и помогая выжить многим людям, включая Ваших родных и близких.

Совет 5

Неопределенность непросто переживается большинством людей.

В текущей ситуации очень важно создать себе определённую и постоянство в том, что Вы можете контролировать. Например, это может быть режим дня: подъем и отход ко сну в одно и то же привычное для Вас время, соблюдение времени приёма пищи и пр.

Шарипова Анастасия Дмитриевна, специалист по работе с семьей

БУ «Радужнинский реабилитационный центр»



г. Радужный
Мкр. 7, дом 1Б

Тел: 8-346668-37722,
8-34668-3-09-85

Электронная почта: radrod@rccvetik.ru