

Охрана психологического здоровья студентов во время вспышки COVID-19

В январе 2020 года ВОЗ объявила вспышку нового коронавирусного заболевания чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение. ВОЗ заявила, что существует высокий риск распространения коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19) на другие страны мира. В марте 2020 года ВОЗ сделала заявление о том, что COVID-19 можно охарактеризовать как пандемию. ВОЗ и органы здравоохранения во всем мире принимают меры по сдерживанию вспышки COVID-19. Однако это кризисное время порождает стресс у населения.

Данные рекомендации для родителей, преподавателей, студентов разработаны для поддержки психического здоровья и благополучия во время вспышки коронавирусной инфекции (COVID-19) на основании рекомендаций ВОЗ.

Рекомендации для родителей в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19):

1. Поддерживайте привычный ритм семьи.
2. Насколько это возможно, поощряйте своих детей продолжать общаться со своими сверстниками при помощи любых современных коммуникаций.
3. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Совместное решение возникающих проблем может облегчить их беспокойство.
4. Человеку свойственно реагировать на стресс по-разному, например быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т.д., поэтому, реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, уделяйте его вниманием и любовью.
5. Расскажите детям о путях передачи коронавируса:

Заразиться COVID-19 можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID-19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем - к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

6. Объясните, как избежать заражения: (1) не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ; (2) не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции и т.д.); (3) как можно чаще мыть руки с мылом; (4) по возможности не трогать руками глаза, нос и рот; (5) по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим поверхностям и предметам в общественных местах; (6) избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий; (7) вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку. Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.
7. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей, берите информацию только из надежных и достоверных источников.
8. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к сайту Минздрава России: www.rosminzdrav.ru › ministry › covid19

Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете на сайте ВОЗ:

<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Рекомендации для педагогов в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19):

1. Обеспечьте студентам благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья, их социального и психологического благополучия.
2. Не привлекайте излишнее внимание студентов к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад учебной работы с привычными для обучающихся нормами ее оценки.
3. Пользуйтесь надежными источниками информации в определенное время в течение дня, один или два раза.
4. Поддерживайте студентов и их родителей. Помощь другим людям в трудную минуту может принести вам лично психологическую пользу.
5. На вас сейчас лежит двойное бремя ответственности за здоровье обучающихся, психологическое и социальное благополучие членов их семей и академическую подготовку студентов. Относитесь к этой ситуации как к особым условиям работы. Берегите себя. Помните, что забота о своем психологическом здоровье так же важна, как и забота о физическом здоровье. Умейте справиться со стрессом, находить положительные эмоции и вести полноценный здоровый образ жизни.

Рекомендации для студентов, испытывающих беспокойство в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19):

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), - именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку.

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в колледж, не встречаться с друзьями, но это способ предотвращения заражения большого количества людей.

Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твоё беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1-2 ресурса, которым ты или твои родители доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших средств против тревоги - юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и посты про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога - это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных и важных.