



ПСИХОСОЦІАЛЬНА
ПІДТРИМКА

за підтримки



DANISH
RED
CROSS



ПСИХОСОЦІАЛЬНА
ПІДТРИМКА

за підтримки



DANISH
RED
CROSS

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

Як підтримати себе, родичів, друзів і колег під час карантину

f @ t v o o
/redcrossukraine
REDCROSS.ORG.UA



На карантині чи в самоізоляції є нормальним відчувати різні емоції:

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



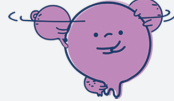
2. Відчувати злість та тривогу через те, що твоя свобода обмежена.



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



4. Уявляти найгірший сценарій, який може статися з тобою, що може викликати почуття тривожності і страху.



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 розслаблюючих заходах, 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 відчувати зв'язок і уникнути відчуття самотності.

6. Посміхайтесь та смійтеся, це допоможе вам зменшити відчуття тривоги і розчарування. Поділіться з близькими чимось смішним або гумористичним.
7. Інформація може бути обмежена під час ізоляції. Переконайтеся, 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 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.