



EDA

Headquarters: Avenue des Volontaires, 19 - 1160 Bruxelles - Belgium
tel.: 0032 27342980 - e-mail: info@europeandepressionday.eu
web site: www.europeandepressionday.eu

Secretariat: Piazza Portici, 11 - 25050 Provaglio d'Iseo (BS) - Italy
fax: 0039 0309882061 - e-mail: dr.tavormina.g@libero.it

Европейская Ассоциация по борьбе с Депрессией - Италия

Как справиться с режимом изоляции во время пандемии COVID-19?
(от проекта EDA Italia – www.edaitalia.org)

Translation into Russian by Daria Smirnova (Samara, Russia)

Перевод на русский язык: Дарья Смирнова (г. Самара, Россия)

Депрессия и тревога: неинфекционные и излечимые состояния

Коронавирус и социальная изоляция: как не погрузиться в депрессию?..

Социальные отношения

Социализация, включение в социальные роли и их повседневное исполнение, является важной потребностью человека. К сожалению, во время эпидемии Covid-19, социальная жизнь, функционирование в обществе и реализация человека в системе социально-ролевого взаимодействия стали вынужденно ограниченными.

#Яостаюсьдома, или #Оставайтесьдома - этот тот призыв, который повсеместно транслируется государствами и направлен на защиту и сохранение физического здоровья и благополучия населения.

В одной из недавних научных публикаций были сделаны выводы о том, что социальные отношения играют важную роль в поддержании состояния здоровья и положительно влияют на продолжительность жизни человека. (*“Почему социальные отношения являются важными для поддержания физического здоровья: системный подход к пониманию рисков и защит и управлению ими”*, “*Why Social Relationships Are Important for Physical Health: A Systems Approach to Understanding and Modifying Risk and Protection*”. Holt-Lunstad J, published on PubMed in the year 2018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29035688>).

Другое исследование указывает нам на то, что продолжительная социальная изоляция может вызывать устойчивые изменения в поведении человека и животных. (*“Нейропептид тахикинин Tac2 отвечает за контроль распределенного/распределоченного состояние мозга, которое включается в ответ на хронический стресс в связи с социальной изоляцией”*, “*The Neuropeptide Tac2 Controls a Distributed Brain State Induced by Chronic Social Isolation Stress*”, Moriel Zelikowsky, published on Cell.com Vol. 173 №5, 17/5/2018, [https://www.cell.com/fulltext/S0092-8674\(18\)30361-1](https://www.cell.com/fulltext/S0092-8674(18)30361-1)).

Может ли социальная изоляция вызвать состояния депрессии и тревоги?

Те люди, которые оказываются на карантине в одиночестве, в больнице или дома, испытывают дополнительные психологические и социальные затруднения. В научной работе, проведенной учеными из Королевского Колледжа Лондона, *“Психологическое воздействие карантина и как его уменьшить: краткий обзор доказательных данных”*, *“The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence”* (опубликована в журнале Ланцет / The Lancet, 14.3.2020, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620304608>), представлены данные о том, что психологические затруднения, возникшие во время карантина, могут продолжать беспокоить человека на протяжении долгого времени, в статье также даются рекомендации, как справиться с этими затруднениями, особенно, в отношении информации, которая предоставляется, и в отношении продолжения режима изоляции. Авторы работы утверждают, что их **«Исследование выявило широкий спектр психологических последствий карантина, включая симптомы посттравматического стрессового расстройства, депрессии, чувства гнева, страха и злоупотребления психоактивными веществами»**.

Помимо этого, те люди, которым приходится жить в условиях агрессивного и жестокого семейного климата, со всей очевидностью нуждаются в дополнительной профессиональной помощи. К нашему счастью, предпринимаемые меры социальной изоляции объясняются необходимостью профилактики и носят временный характер.

Что делать во время режима изоляции?

Одна из основных причин, почему человек может ощущать себя несчастным, это постоянное желание иметь то, чего у него нет, и неспособность ценить то, что он уже имеет в своей жизни. До пандемии, у нас была напряженная и безудержная в своем графике жизнь, и мы мечтали о мгновениях умеренности и мирного существования. Сейчас, когда мы все находимся дома, мы ощущаем нехватку активной жизни, свободы межличностного общения и отношений. Раньше мы жаловались на хаос толпы в городах, заполненных смогом, теперь - мы со страхом смотрим на то, какими пустыми наши города стали, и мы не замечаем того, что воздух вдруг оказался свежим, прозрачно искрящимся и чистым, так как транспорт передвигается значительно реже. Мы предъявляли претензии к тому, что в городах много шума, а сегодня - мы со страхом прислушиваемся к оглушительной тишине. Мы страдали по поводу того, что не видим, как растут наши дети, или что они постоянно где-то за пределами дома, но теперь мы имеем удовольствие наслаждаться их компанией круглосуточно.

Эпидемия и изоляция заставили нас переоценить то, что мы имели, и задуматься о реальных ценностях нашего существования, психического и телесного здоровья. Состояния депрессии, тревоги, страха, вызванные присутствием коронавируса в нашей сегодняшней жизни, можно и нужно преодолеть!

Краткий Vade-mecum*

**Вадемекум (лат. vade mecum, иди со мной)¹ - карманный справочник, путеводитель.*

- 1. Принимайте правила и делитесь правилами с другими, понимая их важность.*
- 2. Посмотрите, что Ваш стакан - наполовину полный, и думайте позитивно (в каждом препятствии есть какая-то польза).*
- 3. Улучшайте то, что у Вас есть, и Вы будете испытывать от этого счастье.*
- 4. Заботьтесь о себе; питайтесь здоровой пищей, с высоким содержанием клетчатки и витамина С, выпивайте, по крайней мере, 1,5 литра воды в день; спите достаточное количество времени для поддержания своего хорошего самочувствия (как минимум, 7 часов в течение ночи); часто мойте руки, не забывайте о личной гигиене и заботе о своем теле; не пренебрегайте своим внешним видом, оставаясь весь день в пижаме; самостоятельно ухаживайте за собой с помощью косметологических процедур; делайте физические упражнения, следите за уютом своего дома и поддерживайте свой дух с помощью практик медитации, йоги, молитвы.*
- 5. Не оставайтесь один на один с собой: социальные сети здесь тоже могут Вам помочь.*
- 6. Цените компанию тех, кто проживает с Вами вместе и самих себя.*
- 7. Старайтесь проводить свое время позитивно и интерактивно, слушайте музыку, читайте интересные книги: будьте креативными и выражайте того творца, артиста, художника, который живет внутри Вас.*
- 8. Оседлайте тигра своих эмоций, не возражайте ему и научитесь управлять им: эмоции украшают нашу жизнь.*
- 9. Станьте полезным для других и оставайтесь доброжелательным по отношению к другим.*
- 10. Если Вы нуждаетесь в помощи и поддержке: обратитесь за консультацией к своему психиатру или психологу.*
- 11. Играйте со своими детьми, помогите им успокоиться и соблюдать новые правила жизни.*

¹ Вадемекум — сложное латинское слово, означающее «иди со мной». Заглавие «Иди со мною» впервые было дано молитвеннику «Vademecum priorum Christianorum» (Кёльн, 1709). Позже использовалось в предисловии к сборникам немецкого остроумия, а когда подобных сборниках стали помещаться повести и отрывки, не заключавшие в себе немецкого остроумия, то слово «вадемекум» получило другое значение в обществе, и стало равносильным слову «пустяки».