

**По всем возникающим вопросам по поводу коронавирусной инфекции можно узнать по круглосуточным, бесплатным, телефонам «горячей линии»**

**Единая горячая линия России:**

**8-800-2000-112**

Получить консультации специалистов-эпидемиологов по интересующим вопросам, передать информацию о лицах, прибывших в Чувашию из стран-очагов COVID-19, можно по телефонам управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Чувашской Республике – Чувашии:

**8 (8352) 58-24-48, 58-51-66**

По вопросам новой коронавирусной инфекции и передать сведения о лицах, прибывших из стран с зафиксированными случаями новой коронавирусной инфекции, о местах и дате пребывания, можно по телефону Минздрава Чувашии:

**8 (8352) 26-14-14**

По оказанию помощи пожилым и маломобильным гражданам можно позвонить на телефон:

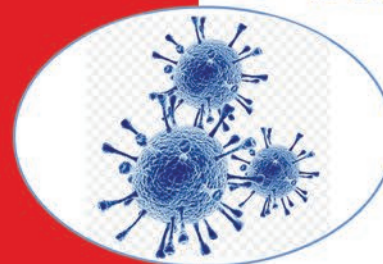
**8-800-200-34-11, 8 (8352) 26-11-11**

По оказанию экстренной психологической помощи можно позвонить на телефон доверия:

**8-800-100-49-94**

**Вместе мы всё преодолеем!**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
БУ «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»  
МИНЗДРАВА ЧУВАШИИ  
БУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ,  
ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ»



## **ЕСЛИ У ВАС ДИАГНОСТИРОВАЛИ COVID-19: ЧТО ДЕЛАТЬ?**

**советы психолога пациентам**

*«Нас трое: я, ты и твоя болезнь.  
Чью сторону ты примешь,  
тот и победит»*

Авиценна  
(Средневековый персидский врач)

**Новый коронавирус COVID-19** – инфекционное заболевание, вызванное новым видом коронавирусов.

### **ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ COVID-19:**

- повышение температуры тела в >90% случаев;
- кашель сухой или с небольшим количеством мокроты в 80% случаев;
- одышка в 55% случаях;
- ощущение сдавленности в грудной клетке в >20% случаев.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ АНАЛИЗ НА COVID-19 ДАЛ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ?**



**1. Шок** – это первое, что происходит с человеком, услышавшем о положительном результате пробы на этот вирус. Такое состояние возникает из-за слишком сильных негативных эмоциональных переживаний. Они вызываются мыслями о невыносимых страданиях, о том, что Вы уже заразили близких и родных людей и т.д.

Тогда психика дает сигнал SOS и включает нейтрализующие сильные негативные реакции, защитные психологические механизмы. Например, такой как – отрицание.

**2. Отрицание** – это нормальная реакция на шок. Этот психологический защитный механизм дает передышку всему организму, чтобы дать время для аккумуляции имеющихся у человека ресурсов.

Вы можете говорить следующее: «Очередная ошибка врачей при диагностике», «У меня банальный ОРВИ, но при врачебной настороженности, его приняли за коронавирус», «Пока же у меня нет сильных симптомов, зачем меня держать в изоляции?» и т.д.

Основное дело этот психологический защитный механизм сделал. Вы легко обнаружите, что такие мысли об отсутствии опасности вызывают радость и надежду, а не страх и панику. Но этот психологический защитный механизм призван, чтобы подготовить к действительно неприятной информации, но когда Вы будете к ней максимально готовы!

Справиться с отрицанием непросто.

• **Что делать?** На данном этапе очень важно воспринимать ситуацию максимально серьезно, чтобы воспринять это как испытание, требующее от вас стойкости, терпения. Вам рекомендуется четко выполнять указания врачей, работать над собой и помогать своему организму справиться с недомоганием.



**3. Агрессия** – Вы уже понимаете, что произошло, и это вызывает бурную негативную реакцию. Выброс адреналина провоцирует агрессивное поведение и поиск виновных. Виновным Вы можете в данный момент считать другого человека, Бога, судьбу, случай или самого себя. В этой ситуации злят и раздражают те, кто сейчас находится в лучшей ситуации, то есть не заразился. Гнев может принести вред и самому человеку, и окружающим.

• **Что делать?** Постарайтесь, думать о том, что медицинские работники делают все возможное, чтобы Вам помочь, и проявлять агрессию к окружающим – это обессиливать себя. А Вам нужны силы, чтобы справиться с вирусом. Он, а не другие люди, Ваш настоящий враг!

**4. Депрессия.** Сильные эмоции прошли, на них потрачены были силы, ситуация осознаётся, но принять её пока не получается. Будущее пугает, жизнь кажется несправедливой. Жизненные силы исчерпаны. Надо понимать, что эта стадия тоже проходит.

• **Что делать?** В этот период необходимо использовать техники само поддержки. Хорошо, если будет кто-то рядом, чтобы поговорить, поддержать, отвлечь, просто побыть вместе. Эффективным будет общение с людьми, которые уже выздоравливают.

**5. Принятие ситуации и выздоровление.** Этот сложный процесс длится неровно. Бывают вспышки отчаяния и эйфории, но постепенно, когда состояние стабилизируется, приходит успокоение, что все идет, как нужно. Уже нет поиска виноватых, зато есть опыт переживания тяжелой ситуации. Вы снова замечаете, что вокруг есть жизнь, что каждая минута ценна и неповторима.

