**Фахівці також дедалі більше звертають увагу на те, що окрім фізіологічних наслідків, ця хвороба сприяє розвитку психологічних проблем:**

* **у людей зникає мотивація до життя**
* **знижується його якість**
* **з’являється депресія**
* **думки про суїцид**

**Від цього страждають не тільки самі хворі, а й їхні рідні та близькі.**

У Миколаєві проведено наукове дослідження щодо того, як перенесене захворювання на COVID-19 вплинуло на психофізіологічний, психологічний стан, світогляд і міжособистісні стосунки людини. Його автор – кандидат психологічних наук, старша наукова співробітниця українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи Академії педагогічних наук України, керівник Асоціації професійного розвитку психологів та психотерапевтів України **Руслана Мороз**.

Результати засвідчили, що проблема є і вона вимагає більш пильної уваги як фахівців, так і пересічних українців.

Дійсно, спостерігається, що багато людей відчувають тривогу, страждають від депресивних станів. Це природньо, коли ситуація невизначена або загрозлива, коли не знаєш, чого очікувати. Але якщо людина володіє навичками, які допомагають справлятися із складними ситуаціями, їй набагато легше пройти цей період.

**Тому, головне моє завдання, як психолога, - надати Вам такі дієві інструмента та навички, допоможуть їй самостійно справлятися з ситуацією. Є п’ять кроків, які можна і варто зробити самостійно.**

**Крок перший: нормалізуйте ваш режим дня.** Дуже важливо висипатися, регулярно харчуватися, і дотримуватися гігієни. Але ж часто люди в стані стресу забувають робити елементарні речі і це ще більше погіршує ситуацію. Вони думають: «Головне для мене зараз вижити, а далі я вже повернуся до нормального режиму». Але, як не дивно, саме ці базові дії допомагають вижити. Прокиньтеся вранці, вмийтеся, почистіть зуби, сконцентруйте увагу на цих простих діях.

**Друге. Порадуйте себе чимось протягом дня.** Послухайте улюблену пісню, подивіться улюблений фільм, поговоріть з людиною, яка вас тішить. Навіть у найкритичнішій ситуації можна знайти п’ятнадцять хвилин, щоб порадувати себе чимось приємним.

**Третій крок – спілкування.**Необхідно знайти спосіб спілкуватися, нехай це буде навіть телефонне спілкування. Людині дуже важливо чути голос іншої людини. Не важливо, про що ви будете говорити. Навіть просте «Добрий день, як справи» допоможуть зняти напругу, пов’язану з відсутністю спілкування. Головне – уникати тих людей, які і є джерелом стресу.

**Четверте: фільтруйте новини, які ви читаєте.** Часто тривожний стан може бути викликано надмірним читанням новин і «накручуванням» себе. Поверніться до простих і стабільних речей. Прогуляйтеся, подихайте свіжим повітрям, «очистіть» ваше інформаційне поле, користуйтеся перевіреними джерелами інформації. За 2 години до сну не використовуйте гаджети, вимкніть інтернет. Зробіть собі інформаційний детокс, очистку від інфомаційний джерел.

**І п’яте: звертайтеся за допомогою, якщо це необхідно.** Варто пам’ятати, що реакції на стрес індивідуальні, і ваша реакція – це нормальна реакція нормальної людини на ненормальні обставини. Будьте уважні до себе, піклуйтеся про себе. Якщо незважаючи на виконання попередніх рекомендацій, ваш стан не покращується, вам складно заснути, зосередитися, настрій не покращується, і особливо, якщо виникають думки заподіяти шкоду собі або іншим – вам варто звернутися до психолога і попросити про допомогу. Іноді достатньо кількох консультацій, щоб ваш стан істотно покращився.