

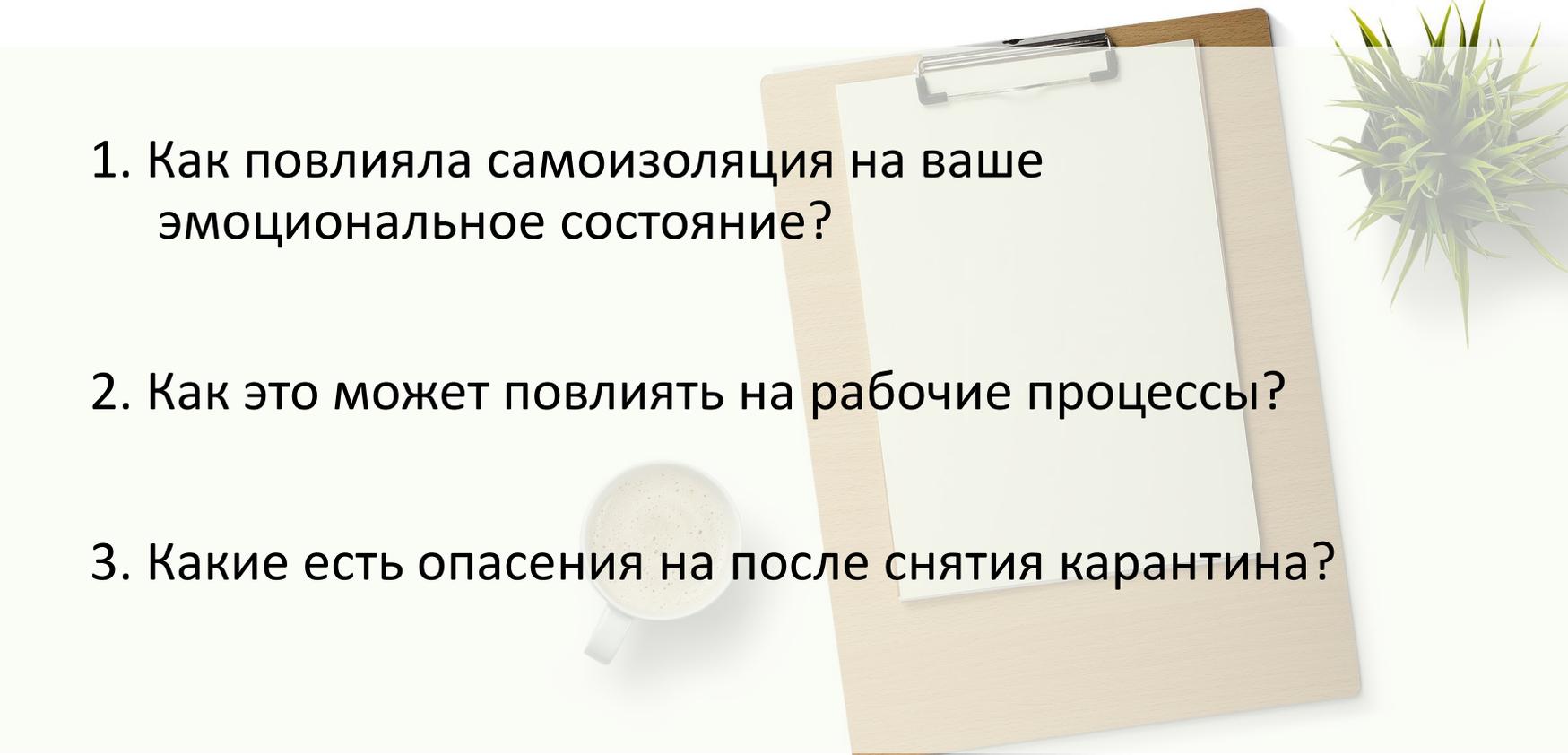


**Культура здоровья**

Информационно-  
просветительский  
проект

# **Жизнь после карантина**

# Вопросы к опросу

- 
1. Как повлияла самоизоляция на ваше эмоциональное состояние?
  2. Как это может повлиять на рабочие процессы?
  3. Какие есть опасения на после снятия карантина?



# Негативное влияние самоизоляции

## 1. Негативное влияние изоляции на эмоциональное состояние людей

## 2. Как это может повлиять на рабочие процессы

- Психологическое давление, чувство запертости в клетке
- Гнев, страх, паника, напряженность, раздражительность, агрессия, апатия
- Паранойя, тревога (74/26)
- Ухудшились отношения в семье

## 3. Опасения на после снятия карантина

# Негативное влияние самоизоляции

1. Негативное влияние изоляции на эмоциональное состояние людей

2. Как это может повлиять на рабочие процессы

3. Опасения на после снятия карантина

- Лень, прокрастинация, рассеянное внимание
- Снизится производительность
- Повысится производительность
- Я не готова вернуться в прежний ритм (нет ресурса)
- Полетел тайм менеджмент, самоорганизация
- Уйду в работу от тревожных мыслей

# Негативное влияние самоизоляции

1. Негативное влияние изоляции на эмоциональное состояние людей

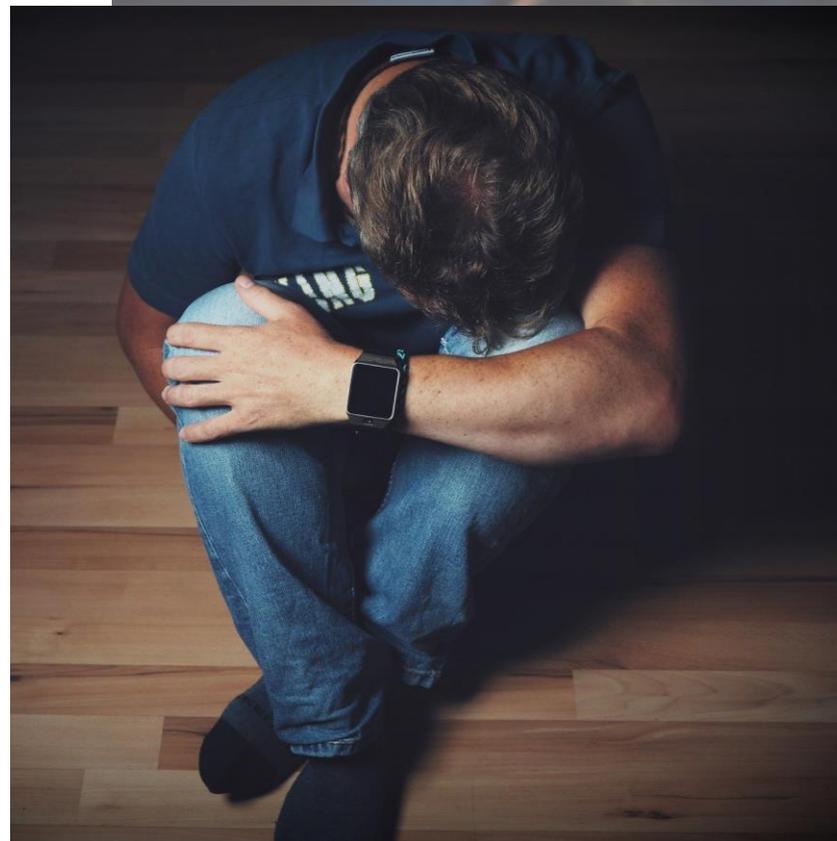
2. Как это может повлиять на рабочие процессы

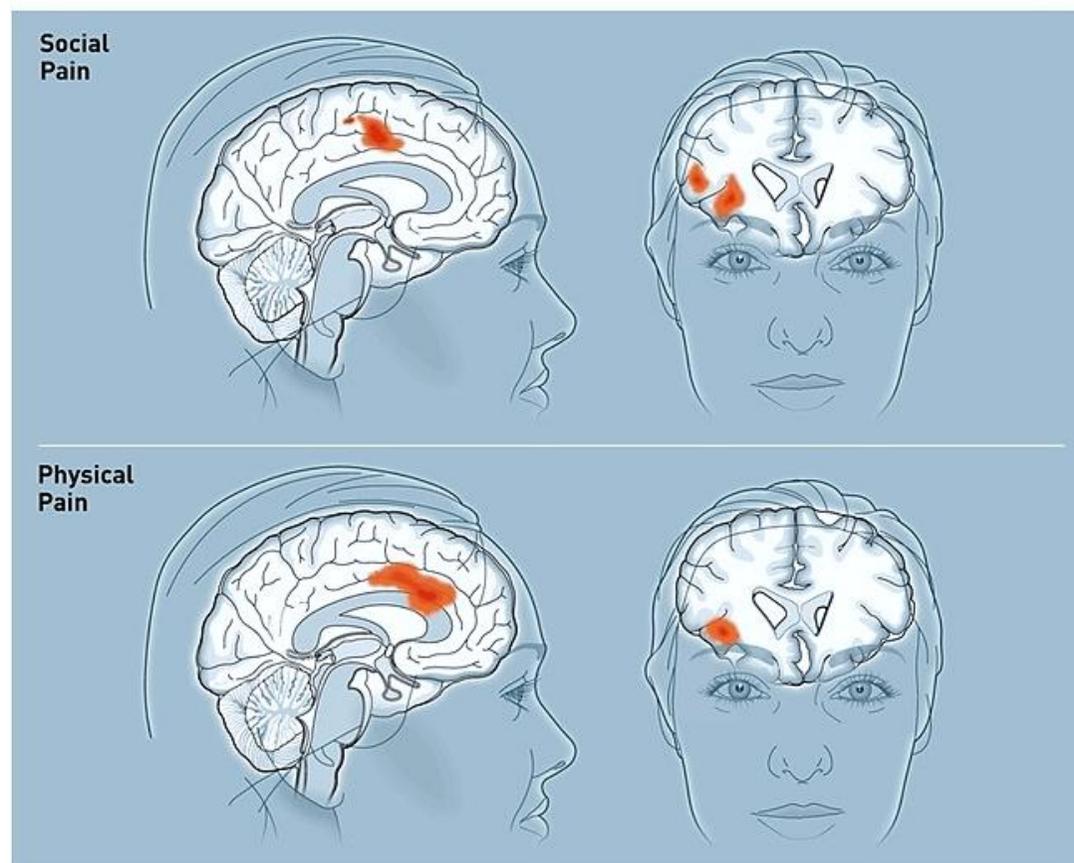
3. Опасения на после снятия карантина

- Страх людей, страх людных мест
- Закрытые границы
- Бизнес может не выдержать
- Сокращения и низкие KPI
- Экономика в стране, цены, рабочие места
- Ухудшение качества жизни
- Информация после снятия карантина не будет соответствовать действительности
- Страх не вернуться на работу в оффлайн
- Боюсь заболеть/ вторую волну
- Начну бросаться на людей

- ➔ Тяжёлое психическое состояние, возникающее в результате единичного или повторяющихся событий, оказывающих сверхмощное негативное воздействие на психику индивида.
- ➔ Ощущение собственной беспомощности из-за невозможности эффективно действовать
- ➔ Симптомы: флешбеки, расстройства сна, высокий уровень тревожности
- ➔ Может привести к: депрессии, генерализованному тревожному расстройству, ПА, аддикции, суициду, агрессивности
- ➔ К нарушениям в функционировании всех систем организма

- Социальная депривация вызывает стресс
- В течении 48 часов полной изоляции наступают изменения в психике (галлюцинации, тактильные иллюзии), которые в некоторых случаях необратимы
- До года – ликвидируется способность к социальным контактам





# Психологические (поведенческие) проблемы

- Эмоциональное истощение и нервозность
- Отчужденность
- Тревога и страх
- Раздражительность и гнев
- Бессонница
- Проблемы с концентрацией
- Нерешительность
- Низкая производительность
- Плохое настроение, грусть, горе, смятение чувств, вина
- Симптомы ПТСР
- Симптомы ОКР
- Избегающее поведение
- Страх увольнения

Счастье – 5%  
Облегчение 4%

Симптомы идут на спад через 4-6 месяцев после снятия карантина

Rated on Weiss and Marmar's Impact of Event Scale–Revised

# Последствия карантина для психики



- Острое стрессовое расстройство
- Посттравматическое стрессовое расстройство
- Генерализованное тревожное расстройство
- Депрессия
- Зависимое расстройство
- Злоупотребление ПАВ
- Суициды

# Стрессоры во время карантина



- Длительность карантина
- Страх заражения
- Скука
- Страх недостатка снабжения
- Амбивалентная информация



- Личные финансы, сокращение, безработица
- Социальная ситуация (прерывание социальных контактов, невозможность привычного досуга)
- Экономическая ситуация
- Стигма

# С чем уже столкнулись

1. Нарушения в психике даже у здоровых людей
2. Страхи, расстройства сна, ПА, посттравматические нагрузки
3. Высокий уровень стресса (дистресс) и неадекватного реагирования
4. Спутанность сознания
5. Угнетенность, безнадежность, упадок духа
6. Депрессия
7. Одиночество
8. Появление или усугубление зависимостей
9. Домашнее насилие, разводы
10. Слуховые и визуальные галлюцинации
11. Появление коллективных симптомов

# THE LANCET

RAPID REVIEW | [VOLUME 395, ISSUE 10227, P912-920, MARCH 14, 2020](#)

## The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence

[Samantha K Brooks, PhD](#)   • [Rebecca K Webster, PhD](#) • [Louise E Smith, PhD](#) • [Lisa Woodland, MSc](#) •  
[Prof Simon Wessely, FMedSci](#) • [Prof Neil Greenberg, FRCPsych](#) • et al. [Show all authors](#)



## Фильм BBC о тотальной изоляции



[www.youtube.com/watch?v=jfdN\\_megX4E&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=jfdN_megX4E&feature=youtu.be)



# От чего зависит?

- ➔ **Конституциональный фактор** – биологическая предрасположенность индивида (обусловлена генетически), слабость нервной системы
- ➔ **Воспитательный фактор** (копинг стратегии)
- ➔ **Тип темперамента и личности до карантина**
- ➔ (гнев, раздражительность, страх, фрустрация, вина, беспомощность, одиночество, нервозность, грусть, беспокойство, низкий уровень субъективного благополучия)

# Рекомендации сотрудникам

- Научиться эффективно реагировать на то, что происходит (следовать предписанным компанией ограничениям, уметь гибко подстроится под требования среды)
- Применение воли при выполнении дел (цели)
- Ограничение рамок до здесь и сейчас
- Избежать стресс, через подразделение дел
- Чувство и мысль переводить в действие (беспомощность)
- «Лечение» фобии через план действий
- Повышать иммунитет (сон, спорт, ПП, витаминотерапия)
- Гармоничные отношения с людьми
- Не принимать серьезные препараты (тревога ими не купируется)



# Гомеостресс

- На фоне терапии препаратом Гомеостресс отмечалось **улучшение сна и засыпания в 2 раза**
- Гомеостресс быстро нормализует физиологический сон (**продолжительность и качество сна улучшаются уже на 3-й день лечения**)
- После 7 дней приёма Гомеостресса отмечено **снижение тревоги и страхов на 47%** по сравнению с исходным уровнем



# Рекомендации работодателю

- Позаботиться о создании благоприятной, легкой атмосферы для сотрудников (1-2 недели уйдут на адаптацию и объективно эффективность будет снижена)
- Забота о здоровье сотрудников должна стать частью корпоративной культуры:
  - Обучение сотрудников навыкам профилактики и поддержки иммунитета
  - Терпеливо напоминать о новых правилах
  - Проведение мастер-классов с психологами, посвященных снижению тревоги и стресса
  - Обеспечить психологическую/ коучинговую поддержку
  - Постоянный санитарный контроль (дезинфекция пространства, перчатки и маски)
  - Врач в офисе



[www.cultureofhealth.ru](http://www.cultureofhealth.ru)

[info@cultureofhealth.ru](mailto:info@cultureofhealth.ru)

+7-499-123-45-67



**Давайте дружить в соц.сетях!**



**Фейсбук**



**Инстаграм**



**Одноклассники**



**ВК**