

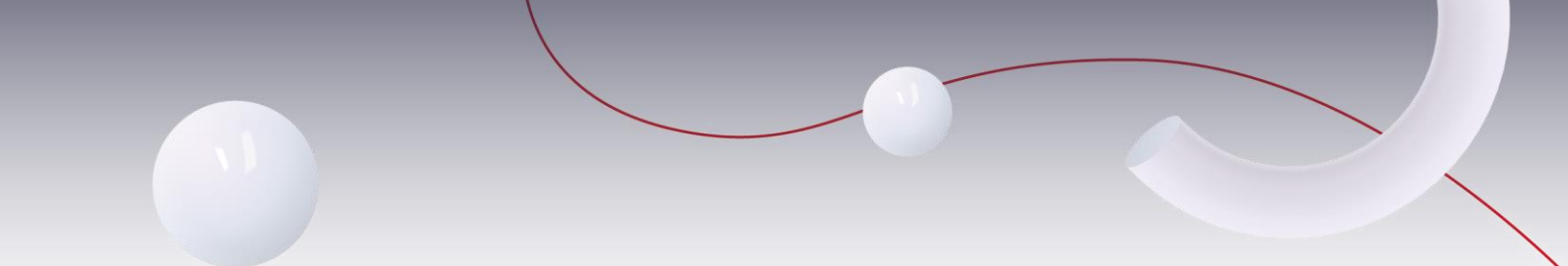
**Психологическое преодоление стрессовых ситуаций во время вспышки
заболевания среди пожилых и людей с хроническими заболеваниями
Красный Крест Гонконга. Отделение Китайского Красного Креста**

- Замешательство
- Потребности
- Нервозность
- Паника
- Слухи
- Одиночество
- Страх

**Психологические проблемы, возникающие при кризисе в области
здоровья человека**

Как вы себя чувствуете в последнее время?

- усталым
- измученным
- чрезмерно чувствительным
- разъяренным
- рассерженным
- в панике
- в голову постоянно приходят одни и те же мысли
- грустным
- в замешательстве
- все нереально
- в стрессе



Трудности, которые испытывают пожилые и люди с хроническими заболеваниями (включая физические и психические)

- Пожилые люди, особенно те, которые живут одни и/или страдают хроническими заболеваниями, могут сильно пострадать от отсутствия человеческого общения во время вспышки эпидемии. Их ощущение одиночества и изоляции может усилиться.
- Пожилые люди черпают информацию из традиционных источников: телевизора и радио. Они могут пропустить важные сообщения, которые могли бы им помочь справиться с ситуацией лучше и снизить их уровень тревожности.
- Люди с хроническими заболеваниями, включая медицинские заболевания, физические и психические отклонения, психиатрические заболевания, могут быть обделены вниманием или пострадать непреднамеренно из-за изменений в возможностях и приоритетах в системе медицинского реагирования.

БОЛЬНИЦА

Советы для пожилых и людей, страдающих хроническим заболеваниями

- Поддерживайте связь с родственниками, друзьями, сообществом через различные средства. Например, если невозможно общаться лично, можно звонить по телефону или писать сообщения.
- Получайте свежую и проверенную информацию через различные средства коммуникации.
- Прежде чем последовать совету и поведению других, постарайтесь выяснить мнение разных людей на этот счет.
- Помогайте своим пациентам получать свежую и проверенную информацию и актуальные новости. Делитесь информацией, которой вы



располагаете. Научите своих пациентов искать проверенную информацию.

Советы людям, ухаживающим за больными

- Помогайте обеспечивать медицинский уход и лечение: например, следите за наличием необходимых лекарств дома, рассказывайте, как и куда обращаться за помощью в случае возникновения чрезвычайной ситуации.
- Будьте внимательны к потребностям пациентов и изменениям, которые происходят с ними. Например, у некоторых людей нервозность проявляется через физические симптомы. Некоторые становятся раздражительными. Постарайтесь как можно раньше выявлять признаки стресса и определять потребности людей и оказывать им помощь в заботливой форме.

Красный Крест Гонконга, февраль 2020, первый выпуск

Отделение Китайского Красного Креста