

## **Как справиться с изоляцией: советы для лиц, которые выздоравливают от МРV (оспы обезьян)**

Вы должны оставаться дома (изолироваться) и избегать физического контакта с другими людьми, если вы испытываете симптомы МРV (оспы обезьян), такие как жар, озноб, кашель, чихание, насморк или боль в горле, пока эти симптомы не исчезнут без приема жаропонижающих или других лекарственных препаратов. Если у вас нет жара, озноба или респираторных симптомов заболевания, вам не обязательно изолироваться, но вам следует носить плотно прилегающую лицевую маску и полностью закрывать сыпь и язвы одеждой или повязками, когда вы находитесь в обществе других людей или вне дома.

Если вы заболели МРV, находиться в изоляции может быть непросто. Вы можете ощущать волнение, беспокойство или тревогу. Справиться с этими ощущениями помогут следующие советы:

### **Заботьтесь о своем благополучии**

Изоляция от общества может вызывать чувство страха, стресс или тоску. Забота о своем душевном и физическом здоровье поможет вам лучше справиться с изоляцией:

- **Напоминайте себе, что изоляция — это временно.** Вспомните о том, как вы справлялись со сложными ситуациями в прошлом. Убедите себя в том, что вы сможете справиться и с этой непростой ситуацией.
- **Соблюдайте распорядок дня.** Сосредоточьтесь на сегодняшнем дне. Максимально придерживайтесь вашего обычного распорядка дня. Это может помочь вам ощутить контроль над ситуацией, несмотря на ограничения.
- **Культивируйте в себе благодарность.** Попробуйте каждый день находить какой-то повод, чтобы быть благодарным судьбе. Это поможет вам сохранять позитивный настрой.
- **Занимайтесь вещами, от которых вы получаете удовольствие.** По возможности уделяйте хотя бы 10–15 минут в день своим любимым занятиям.
- **Не теряйте связи с родными и близкими.** Используйте безопасные способы общения, чтобы оставаться на связи с семьей и друзьями. Включите в свой повседневный распорядок дня регулярное общение.
- **Уточните, сможете ли вы работать из дома.** Уточните у своего работодателя, можете ли вы взять отпуск или работать из дома.
- **Будьте в курсе.** Наличие актуальной информации об МРV из надежных источников может помочь снизить испытываемую вами тревожность. Старайтесь узнавать только ключевую и важную информацию.
- **Примите свои чувства.** Справляйтесь со сложившейся ситуацией в своем темпе и наиболее подходящим для вас образом. Не злоупотребляйте табачными изделиями, алкоголем или наркотиками.

## **Заботьтесь о своем теле**

Соблюдайте рекомендации вашего поставщика медицинских услуг, чтобы поскорее выздороветь. Употребляйте достаточно жидкости, ешьте здоровую пищу и избегайте недосыпания. Если вы хорошо себя чувствуете, найдите безопасные способы регулярно заниматься спортом или выполнять растяжку.

## **Будьте готовы к стрессу, связанному с вашей ситуацией**

Испытывать стресс в изоляции — нормальная и ожидаемая реакция. Каждый реагирует на такую ситуацию по-своему. Единого правильного способа не существует. Стрессовые реакции могут оказывать кратковременное влияние на ваши ощущения, мысли и действия, но это влияние должно уменьшаться и исчезать по мере вашего выздоровления от MPV.

### **Самые распространенные стрессовые реакции**

- **Физические:** Ощущение истощения, трудности со сном или проблемы с аппетитом, головная боль, учащенное сердцебиение, головокружение, озноб и потоотделение, не связанные с MPV. Стресс может также ухудшать течение имеющихся заболеваний.
- **Эмоциональные:** Грусть, шок, неверие, чувство одиночества, тоски, бесчувственность, страх и гнев.
- **Поведенческие:** Нехарактерное для вас поведение, беспокойство и сварливость, большее количество эмоциональных всплесков или конфликтов, чем обычно.
- **Мышление:** Сложности с концентрацией, запоминанием и принятием решений.
- **Духовность:** Сомнения по поводу базовых ценностей, отказ от духовной поддержки или внезапное обращение к ней.

### **Управляйте своим стрессом**

Осваивайте и применяйте стратегии управления стрессом, например медитацию, осознанность, дыхательные упражнения и методики расслабления мышц, чтобы снизить уровень стресса и его негативное воздействие. Существует большое количество мобильных приложений и стриминговых видео сервисов, которые предлагают бесплатные упражнения с инструкторами. Выберите упражнения, которые подходят вам.

## **Узнайте, когда и куда обращаться за помощью**

Вам может быть непросто справиться с изоляцией или воспоминаниями о ней, даже после выздоровления и возвращения к своей обычной жизни. Обратитесь за помощью в следующих случаях:

- **Вы не можете вернуться к обычной жизни** или выполнять основные повседневные действия.
- **Ваш стресс не проходит.** Если ваши стрессовые реакции длятся больше месяца, усиливаются или мешают вашей повседневной деятельности, возможно, вам нужно обратиться к поставщику медицинских услуг.
- **У вас наступает депрессия.** Возможно, вы столкнулись с депрессией, если вы постоянно ощущаете грусть и усталость, безнадежность или свою никчемность; утратили интерес к тому, что вас раньше радовало; у вас изменился сон или аппетит; вам трудно сконцентрироваться, у вас проблемы с памятью или принятием решений.

- **Вы не можете справиться с ситуацией.** Например, ваши способы правильно справляться с ситуацией больше не работают, и вам приходится прибегать к решениям, негативно отражающимся на вашем благополучии: вы употребляете больше алкоголя или наркотиков, переедаете или недоедаете, или демонстрируете иное саморазрушающее поведение.
- **Вас посещают мысли о смерти или самоубийстве.** Если вы думаете о смерти или самоубийстве или понимаете, что строите такие планы, незамедлительно обратитесь за помощью. Если ваши симптомы ухудшаются, или вы задумываетесь о том, чтобы причинить вред себе или кому-либо еще, позвоните по номеру **911**.

Программа NYC Well ежедневно и круглосуточно может предоставить вам связь с бесплатной конфиденциальной службой поддержки психического здоровья. Консультанты могут быстро оказать вам помощь и эмоциональную поддержку и подсказать вам или вашим близким, где получать помощь на постоянной основе. Звоните по номеру 888-692-9355. Вы можете отправлять сообщения и общаться в интерактивном чате на английском, испанском и китайском языках. Бесплатные услуги устного перевода по телефону доступны более чем на 200 языках.

Для получения дополнительной информации посетите страницу [nyc.gov/health/monkeypox](https://nyc.gov/health/monkeypox).

**Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.**  
10.13.22 Russian