



Втома від COVID



Що таке втома від COVID?

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає втому від пандемії як «відсутність мотивації» та емоційне виснаження внаслідок обмежень, що виникли внаслідок пандемії. Це цілком нормально.

Пандемія COVID-19 може мати різні психологічні прояви, зокрема відчуття депресії, горя, страху, паніки та тривоги.

Як можна собі допомогти?

Відслідкуйте свої емоції та речі, які можуть спричинити негативну реакцію. Якщо новини та публікації в соціальних мережах викликають стрес, відволікайтеся від телефона або комп'ютера. Намагайтеся дотримуватися здорового режиму сну та займайтеся тим, що вам подобається. До того ж, ви можете звернутися за підтримкою до рідних і друзів.

Куди можна звернутися по допомогу?



Ви можете в будь який час надіслати повідомлення WELLNESS на номер 741741. Якщо ви або хтось із ваших знайомих переживаєте кризу або маєте суїцидальні думки, зателефонуйте за номером 9-1-1 або зверніться до місцевого відділення невідкладної допомоги.

Цей контекст не замінює медичну консультацію та відвідування лікаря. Якщо у вас є питання, завжди звертайтеся до медичного спеціаліста або кваліфікованого медичного працівника.

Financial contribution from
Avec le financement de



Public Health Agency of Canada
Agence de la santé publique du Canada

Metropolis
Institute - Institut

Перевірено MedComm —
інформаційно-освітнім клубом
Товариства студентів-медиків
Університету Макгілла.



Вам потрібна додаткова інформація?

Більше дізнатися про тестування на COVID-19 і психічне здоров'я можна тут:

- вебсайт ВООЗ, публікація [Pandemic fatigue](#) («Втома від пандемії»), (2020 р.);
- вебсайт StatCan (Міністерства статистики Канади), публікація [Mental Health Status of Canadian Immigrants During the COVID-19 Pandemic](#) («Психічний стан іммігрантів у Канаді під час пандемії COVID-19»), (2020 р.);
- вебсайт [Mental Health Commission of Canada, Commission de la santé mentale du Canada](#) (Комісії Канади з охорони психічного здоров'я), публікація [Ask the experts: Mental health and wellness during the COVID-19 pandemic](#) («Запитання до експертів: психічне здоров'я та самопочуття під час пандемії COVID-19»), (2022 р.)