



## Усталость от COVID



### Что такое усталость от COVID?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет усталость от пандемии как «отсутствие мотивации» и эмоциональное истощение в результате ограничений, которые породила пандемия. Это абсолютно нормально.

Пандемия COVID-19 может иметь самые разные психологические проявления, в частности ощущения депрессии, горя, страха, паники и тревоги.

### Как можно себе помочь?

Следите за своими эмоциями и тем, что может вызвать негативную реакцию. Если новости и публикации в социальных сетях вызывают стресс, отвлекитесь от телефона или компьютера. Старайтесь придерживаться здорового режима сна и занимайтесь тем, что вам нравится. Кроме того, вы можете обратиться за поддержкой к родным и друзьям.

### Куда можно обратиться за помощью?



Вы можете в любое время отправить сообщение WELLNESS на номер 741741. Если у вас или у кого-либо из ваших знакомых кризис или возникают суицидальные мысли, позвоните по номеру 9-1-1 или обратитесь в местное отделение неотложной помощи.

Этот контент не заменяет медицинскую консультацию и посещение врача. При возникновении вопросов всегда обращайтесь к медицинскому специалисту или другому квалифицированному медицинскому работнику.

Financial contribution from  
Avec le financement de



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

**Metropolis**  
Institute - Institut

Проверено MedComm –  
информационно-просветительским клубом  
Общества студентов-медиков Университета Макгилла.



#### Вам нужна дополнительная информация?

Больше узнать о тестировании на COVID-19 и психическом здоровье можно здесь:

- веб-сайт ВОЗ, публикация [Pandemic fatigue \(«Усталость от пандемии»\)](#) (2020 г.);
- веб-сайт StatCan (Министерства статистики Канады), публикация [Mental Health Status of Canadian Immigrants During the COVID-19 Pandemic \(«Состояние психического здоровья иммигрантов в Канаде в период пандемии COVID-19»\)](#) (2020 г.);
- веб-сайт Mental Health Commission of Canada, [Commission de la santé mentale du Canada \(Комиссии Канады по охране психического здоровья\)](#), публикация [Ask the experts: Mental health and wellness during the COVID-19 pandemic \(«Вопросы к экспертам: психическое здоровье и самочувствие в период пандемии COVID-19»\)](#), (2022 г.).