

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВАКЦИНАЦИИ против COVID-19 РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ ПМСП

Алматы, 2021

Докладчики

Шайхысламова Эльмира Болатовна – психолог,
заведующая психологической лабораторией
РНПЦ психического здоровья

Кудайбергенова Сандугаш Кансаровна-
психолог РНПЦ психического здоровья,
кандидат психологических наук, старший
преподаватель кафедры общей и прикладной
психологии КазНУ имени аль-Фараби

<http://mentalcenter.kz/>



«Недостаточно разработать эффективную вакцину (или несколько из них): люди должны действительно принимать вакцину. Как и в случае со многими другими видами поведения, связанными со здоровьем, рекомендация и доступность продукта - это первый шаг, но реализация в конечном итоге зависит от сотрудничества лиц, которым они адресованы.для успешного проведения вакцинации требуются базовые и прикладные научные знания о поведении человека».



Prof. Dr. Efrat Neter, *Guest Editor*
Ruppin Academic Center, Hefer Valley,
Israel

**Special Issue "Psychological Aspects of
COVID-19 Vaccine Uptake: Principles and
Empirical Strategies"**

Deadline for manuscript submissions: **31
December 2021.**



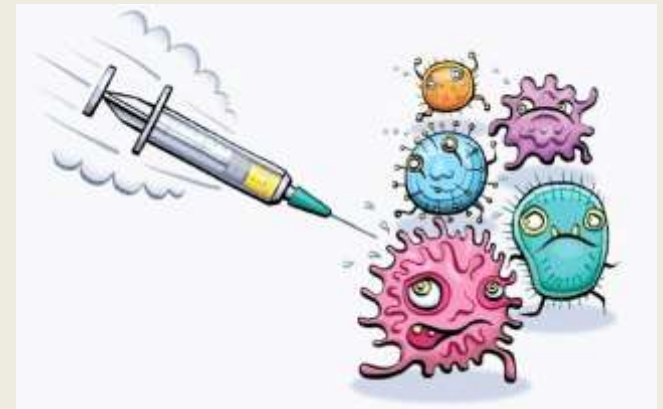
Нерешительность в отношении вакцинации определена как один из ведущих факторов, способствующих низкому охвату вакцинацией. Всемирная организация здравоохранения определила ее как «одну из 10 величайших угроз глобальному здоровью в 2019 году».

ДЕЛАТЬ ИЛИ НЕ ДЕЛАТЬ?

Люди могут принимать одни вакцины, но отвергать другие, и их убеждения со временем могут измениться. Следовательно, нерешительность в отношении вакцины не всегда проявляется как полный отказ от всех вакцин, а как принятие решений, которое может варьироваться.

ЭМОЦИИ И ЗДОРОВЬЕ

Повышенный или пониженный уровень эмоций влияет на мотивацию и готовность участвовать в профилактических мероприятиях, связанных со здоровьем, и может повысить восприимчивость к дезинформации и ее одобрение. В то же время, учитывая, что эмоциональные реакции на пандемию неизбежны, они могут быть использованы для повышения приверженности к вакцинам.



Chou W. Y. S., Budenz A. Considering emotion in COVID-19 vaccine communication: addressing vaccine hesitancy and fostering vaccine confidence //Health communication. – 2020. – Т. 35. – №. 14. – С. 1718-1722.

ДЕЗИНФОРМАЦИЯ И МАНИПУЛЯЦИЯ В СМИ



В сети распространяют сообщения о том, что в Австралии хотят вакцинировать 24 тыс. детей против воли их родителей. Авторы также акцентируют внимание на том, что родителей не допустят к процедуре во время вакцинации детей.

9 августа 2021 г. в Австралии началась вакцинация для 24 тысяч учащихся в возрасте от 16 лет на известном стадионе «Кудос Банк Арена» в штате Новый Южный Уэльс. В первый день вакцинации прививки получили примерно 3 тысячи учеников. Получить первую дозу прививки могли все желающие, однако о вакцинации против воли родителей или принуждении речь не идет. Кроме того, в Австралии с 16 лет человек может самостоятельно решать, соглашаться ли на медицинское вмешательство.

<https://voxukraine.org/ru/manypulyatsyya-v-avstralyy-vaktsynyrovaly-24-tys-detej-na-stadyone-protyv-voly-yh-rodytelej/>

SPUTNIK

Антиваксеры с Айной Бакеевой ворвались в школу Нур-Султана и устроили скандал

© Sputnik / Виталий Белоусов

Антиваксеры во главе с Айной Бакеевой устроили скандал в столичной школе. Видео вызвало переполох в родительских чатах

НУР-СУЛТАН, 26 окт — Sputnik. Пользователи соцсетей и мессенджеров распространяют видео из столичной школы-гимназии №58, на кадрах - ученик девятого класса в окружении врачей и учителей.

Читать далее: <https://ru.sputnik.kz/society/20211026/18501425/antivaksery-bakeeva-shkola-skandal-vachhina-koronavirus-video.html>

COVID-19 vaccination in Chinese children: a cross-sectional study on the cognition, psychological anxiety state and the willingness toward vaccination

Jin Yang, Ting Zhang, Weiran Qi, Xingxing Zhang, Mengmeng Jia, Zhiveli Leng, Qing Wang, Yuan Yang, Weizhong Yang, Libing Ma ^{ORCID}, Lushao Peng & Chen Wang

<https://doi.org/10.1080/21645515.2021.1949950>

PUBLISHED ONLINE:
29 July 2021

Причины готовности Reason for willingness
Причины неготовности Reason for unwillingness

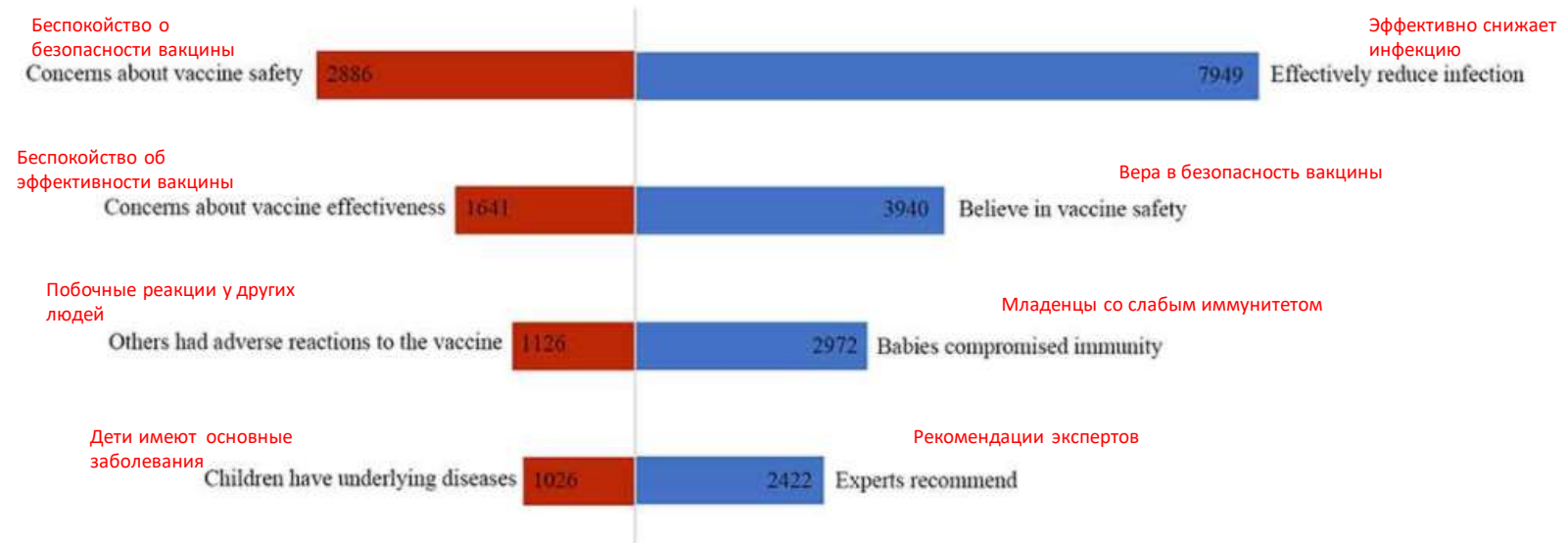


Figure 2 of 2

Figure 2. Reasons why guardians were willing or unwilling to vaccinate their children

note: This question was a question with multiple choice. Blue represented the reason why guardians were willing to vaccinate their children. Red represented the reason why guardians were unwilling to vaccinate their children. The number of people who chose this option was annotated.

ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРСОНАЛ

- Коммуникативные стратегии и общение с пациентом

РОДИТЕЛИ

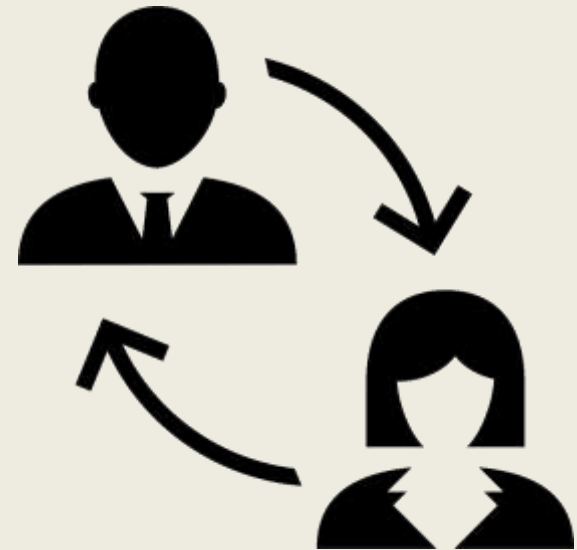
- Принятие решения о вакцинации
- Психологическая подготовка детей

РЕБЕНОК/ПОДРОСТОК

- Оценка психологического состояния
- Сопровождение во время вакцинации

СОЗДАНИЕ СООБЩЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПЕРЕДАЮТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ИНФОРМАЦИЮ

Человек не является идеальным процессором информации. Таким образом, передача сообщений – это не только передача информации. Это и выражение эмоций, создание доверия, обеспечение полного понимания вопроса и обеспечение уверенности, что соответствующие люди отметили и запомнили существо вопроса и реагируют на него должным образом.





ХАРАКТЕР КОММУНИКАЦИЙ ИМЕЕТ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ О ВАКЦИНАЦИИ

МЕТОД: ФОКУС ВНИМАНИЯ НА ПОТЕРЯХ ИЛИ ПРИОБРЕТЕНИЯХ

Рамка приобретения с акцентом на позитивные возможности для улучшения здоровья

- «Ваш ребенок имеет право на жизнь и здоровье. Защитите это право. Вакцинируйте его»

Рамка потери с акцентом на риски заболевания

- «Болезнь может убить маленького ребенка. Вакцинируйте его».

Выбор соответствующего варианта может оказать важное влияние на то, как люди реагируют на сообщение. Исследования показывают, что «рамки приобретения» работают лучше в профилактическом контексте, например вакцинации. «Рамки потери» более эффективны, когда пропагандируется определенная позиция, например скрининг по поводу рака .

ЗАДАНИЕ

ПРОДОЛЖИТЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Благодаря прививке вы и ваш ребенок
получите возможность.....

МЕТОД: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОБРАЩЕНИЯ

Эмоциональные сообщения относительно здоровья легче запоминаются, чем неэмоциональные; таким образом, вызов эмоций является важной стратегией в коммуникациях по поводу здоровья. Из-за их влияния, однако, эмоциональные обращения могут также создавать даже более сильную негативную реакцию. Чтобы быть эффективными и соответствовать цели, они должны быть специфичными в отношении контекста и учитывать особенности культуры.



Л.: Вакцинация и доверие: как возникает озабоченность и роль коммуникации в смягчении кризисных ситуаций.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/343300>

ПОВЕДЕНИЕ И ФРАЗЫ,
СПОСОБСТВУЮЩИЕ
ПОВЫШЕНИЮ ДОВЕРИЯ К
ВАКЦИНАЦИИ

Спокойный и уверенный тон голоса, предложения строятся в утвердительной форме: «Данная вакцина прошла испытания, сейчас она рекомендована в.... странах»

ПОВЕДЕНИЕ И ФРАЗЫ,
СНИЖАЮЩИЕ ДОВЕРИЕ К
ВАКЦИНАЦИИ

Тревога, напряженность и неуверенность в голосе, вопросительная интонация: «Возможно, вы согласитесь с тем, что вакцинация необходима...»

Признание страхов, гнева и других негативных эмоций относительно вакцинации и при одновременном акцентировании внимания на строгих стандартах безопасности и эффективности процесса разработки вакцины против COVID-19

<p>ПОВЕДЕНИЕ И ФРАЗЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ДОВЕРИЯ К ВАКЦИНАЦИИ</p>	<p>ПОВЕДЕНИЕ И ФРАЗЫ, СНИЖАЮЩИЕ ДОВЕРИЕ К ВАКЦИНАЦИИ</p>
<p>«Я понимаю ваши тревоги и волнения, это нормально – беспокоиться о здоровье и думать о вакцине.... При разработке вакцин для детей стандарты безопасности вакцин строгие» (Признание негативных эмоций)</p>	<p>«Мамочка..... не надо переживать, не надо волноваться! Выкиньте все из головы!» (Игнорирование негативных эмоций) Если родитель/ребенок обеспокоен, взволнован, не нагнетать эмоции</p>

Теории заговора о вакцинации



- Тотальное чипирование
- Вакцина вызывает бесплодие
- Вакцинация превратит людей в роботов
- Теория «Золотого миллиарда»



43% citizens believe in a conspiracy theory regarding the concealment of information about vaccines

The share of citizens who believe that information on the harmful effects of vaccines is being deliberately concealed from the public is highest in South Africa (57%) and lowest in Denmark (14%)

Сообщения, повышающие/снижающие осведомленность о манипулировании отрицательными эмоциями с помощью кампаний дезинформации

ПОВЕДЕНИЕ И ФРАЗЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ДОВЕРИЯ К ВАКЦИНАЦИИ	ПОВЕДЕНИЕ И ФРАЗЫ, СНИЖАЮЩИЕ ДОВЕРИЕ К ВАКЦИНАЦИИ
Призыв к получению информации о вакцинах и вакцинации из достоверных источниках	Поддержка теории заговора, доверие к информации из недостоверных источников

Еще одна потенциальная стратегия - вызвать альтруистические эмоции

- ❑ «Если вакцинируется ваш ребенок и другие дети из вашего окружения, это поможет быстрее выработать/повысить коллективный иммунитет наших детей....»
- ❑ «Это вклад вашей семьи в здоровье всех казахстанцев»



КАКИЕ КОММУНИКАТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ ПРИЗНАНЫ ЭФФЕКТИВНЫМИ В ВОПРОСЕ ПОВЫШЕНИЯ ДОВЕРИЯ К ВАКЦИНАЦИИ?

1. Рекомендации личного врача (педиатра), который знает ребенка/пациента и ведет его. Более строгие рекомендации с использованием точных формулировок эффективны для повышения показателей вакцинации.
2. Признание страхов, гнева и других негативных эмоций относительно вакцинации и при одновременном акцентировании внимания на строгих стандартах безопасности и эффективности процесса разработки вакцины против COVID-19
3. Акцент на повышении самоэффективности людей посредством вакцинации может помочь повысить доверие к вакцине.
4. Сообщения, повышающие осведомленность о манипулировании отрицательными эмоциями с помощью кампаний дезинформации
5. Еще одна потенциальная стратегия - вызвать положительные эмоции, чтобы помочь своему сообществу восстановить здоровье и благополучие и, следовательно, принять решение о вакцинации от самого серьезного заболевания нашего времени (альтруистические эмоции)
6. В сообществах с широко распространенными обостренными эмоциями необходимо проявлять осторожность, чтобы проявлять внимание к этим эмоциям, а не непреднамеренно усиливать их таким образом, который был бы контрпродуктивным при принятии решений о вакцинации.в неопределенных и неконтролируемых ситуациях люди сосредотачиваются на уменьшении негативных эмоций, а не на изменении поведения для смягчения потенциальных угроз.

1.Olusanya O. A. et al. Addressing Parental Vaccine Hesitancy and Other Barriers to Childhood/Adolescent Vaccination Uptake During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic //Frontiers in Immunology. – 2021. – Т. 12. – С. 855.

2.Yang J. et al. COVID-19 vaccination in Chinese children: a cross-sectional study on the cognition, psychological anxiety state and the willingness toward vaccination //Human Vaccines & Immunotherapeutics. – 2021. – С. 1-7.

3.Goldman R. D. et al. Factors associated with parents' willingness to enroll their children in trials for COVID-19 vaccination //Human Vaccines & Immunotherapeutics. – 2021. – Т. 17. – №. 6. – С. 1607-1611.

4.Chou W. Y. S., Budenz A. Considering emotion in COVID-19 vaccine communication: addressing vaccine hesitancy and fostering vaccine confidence //Health communication. – 2020. – Т. 35. – №. 14. – С. 1718-1722.

ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВАКЦИНАЦИИ ДЕТЕЙ





1. Часто страхи, переживания, сомнения детей и подростков перед врачом и медицинскими манипуляциями - это собственные страхи родителей.
2. Возможно влияние ранних детских установок: «Не будешь слушаться укол сделают, в больницу заберут!»



- Вы когда-нибудь говорили, что вашему ребенку уколы НЕ причинят вреда?
- Вы когда-нибудь обвиняли "злую" медсестру или "плохого" врача в том, что они сделали вашему ребенку укол?
- Отвечали ли вы когда-нибудь «нет», когда ваш ребенок спрашивал, сделают ли ему прививку сегодня в кабинете врача, даже если вы знали, что ответ «да»?

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РЕБЕНКА К ВАКЦИНАЦИИ (рекомендации для родителей)

- ❑ **ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ!** Неподготовленный ребенок – это ребенок напуганный и тревожный. Постарайтесь доступно и понятно объяснить, зачем нужно вакцинироваться.
- ❑ Размер сообщения о прививке зависит от возраста и зрелости ребенка. Честно отвечайте на вопросы ребенка/подростка. Используйте язык, соответствующий возрасту. Обсудите важность инъекции и то, как она поможет сохранить здоровье.
- ❑ Помните, что может понадобится более одной иглы, поэтому не обещайте, что это всего лишь одна игла. Объясните, чего ждут от вашего ребенка, что укол, возможно, будет немного болеть, но не долго.
- ❑ Помогите своему ребенку выбрать одежду, которую легко снять, потому что медсестре нужно сделать ему инъекцию в руку.
- ❑ Ваш ребенок должен точно знать, когда он или она **БУДЕТ** делать прививку или **НЕ** будет ее делать, чтобы завоевать доверие медицинского персонала.
- ❑ Главное - сохранять спокойствие! Дети очень легко улавливают эмоциональное состояние родителя или медицинского работника.

Скрининговая оценка ребенка/подростка



Общение с
психологом,
медицинскими
работниками



Эмоциональное
состояние



Поведенческие
реакции

НАБЛЮДЕНИЕ

СКРИНИНГОВАЯ ОЦЕНКА: НАБЛЮДЕНИЕ ЗА РЕБЕНКОМ/ПОДРОСТКОМ

Оцениваемые параметры	Позитивные признаки готовности к вакцинации	Настораживающие признаки возможной неготовности к вакцинации
Общение с психологом, медицинскими работниками	Доверительный контакт, нет напряжения, свободно разговаривает и отвечает на вопросы	Напряженный, зажатый, закрытый, отводит взгляд, старается побыстрее закончить беседу, отгороженность
Эмоциональное состояние	Спокойный, уверенный в себе, эмоциональные реакции адекватны ситуации. Допустимо небольшое ситуативное волнение, поддающееся коррекции	Эмоциональные реакции неустойчивые, резко сниженное настроение, выраженное раздражение, страх, тревожность, перевозбуждение
Поведенческие реакции	Ребенок согласен сделать прививку, доброжелателен, сотрудничает с медицинским персоналом, психологом	Отказные реакции, выраженное двигательная расторможенность, затороможенность, ступор, стремиться покинуть кабинет

ТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ: СКРИНИНГОВАЯ ОЦЕНКА

ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУППЫ			ЗАДАЧИ УПРАВЛЕНИЯ ПОВЕДЕНИЕМ
РЕЙТИНГ 1	САМОЕ НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ	Отказывается от прививки, кричит, плачет, агрессивен, показывает другие признаки негативизма	Нейтрализация протестного поведения
РЕЙТИНГ 2	НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ	Демонстрирует нежелание делать прививку, может быть замкнутым и угрюмым	Нейтрализация протестного поведения, стратегия налаживания контакта
РЕЙТИНГ 3	ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ	Соглашается на прививку, временами настораживается, выполняет указания, может сотрудничать (с некоторыми оговорками)	Формирование правильного отношения и поведения
РЕЙТИНГ 4	САМОЕ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ	Хороший контакт с медицинским персоналом, сотрудничает на всех этапах медицинской процедуры	Поддержка позитивного поведения

ПОВЕДЕНИЕ ВЗРОСЛОГО (РОДИТЕЛЯ, ПСИХОЛОГА, МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА В КАБИНЕТЕ)

- ❑ Беспокойство, когда ребенку делают прививку - это естественно. Постарайтесь сохранять спокойствие и относиться к ситуации рационально. Если вы беспокоитесь, ребенок может это заметить, а также почувствовать беспокойство и страх. Если вы будете спокойны, то и ребенок тоже.
- ❑ Улыбайтесь и смотрите ребенку в глаза, пусть он знает, что все в порядке и что он в безопасности.
- ❑ Лучше, если укол будет сделан быстро, ребенок даже не увидит иглу и не заметит, что это произошло. Если вы нервничаете из-за того, что вашему ребенку делают укол, лучше взять с собой кого-нибудь, кого ребенок знает, кто может поддержать ребенка за вас.
- ❑ Во время инъекции помогает отвлечение. Вы можете попросить ребенка сделать глубокий вдох и притвориться, что он пускает пузыри или считает. Вы можете использовать поговорить о чем-нибудь, чтобы отвлечься от инъекции.
- ❑ Утешайте ребенка, если он плачет, говорите, что плакать можно. Это не значит, что он не проявляет храбрости. Старайтесь не говорить ребенку, что он не «храбрый», если он плачет. Не стыдитесь своего ребенка, если он капризничает или закатывает истерику.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАНИПУЛЯЦИИ

- После инъекции – похвалите и обнимите.
- Если несколько детей, то в идеале пригласить еще одного взрослого (например, старшую сестру, друга), который будет находиться в комнате ожидания вместе со вторым ребенком
- Позвольте ребенку открыто выражать свои чувства. Это может быть страх, тревога, гнев или что-то еще. Будьте терпеливы, не ругайте его за «непристойное» поведение. Дети еще не умеют полностью контролировать свои эмоции, тем более в такой сложной ситуации.

ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ПРИВИВКИ

Сообщите, что в большинстве случаев прививка хорошо переносится. Но и при недомогании волноваться не стоит. Это нормальная индивидуальная реакция организма на вакцину и один из признаков формирования иммунитета. Возможные индивидуальные реакции, которые проходят в течении 1-3 дней. Сообщите о вариантах связи с медицинским персоналом при необходимости



ФАКТОРЫ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ ВАКЦИНАЦИИ БЕРЕМЕННЫМИ ЖЕНЩИНАМИ

- Личные рекомендации лечащего врача в общении (не листовка)
- Пробелы в знаниях / осведомленности среди беременных женщин и неуверенность медицинских работников в обсуждении вакцинации были важными препятствиями.
- Убеждения относительно безопасности/опасности вакцин (риск для матери и будущего ребенка)

1. Kilich E, Dada S, Francis MR, Tazare J, Chico RM, Paterson P, Larson HJ. Factors that influence vaccination decision-making among pregnant women: A systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2020 Jul 9;15(7):e0234827. doi: 10.1371/journal.pone.0234827. PMID: 32645112; PMCID: PMC7347125.
2. Qiu X, Bailey H, Thorne C. Barriers and Facilitators Associated With Vaccine Acceptance and Uptake Among Pregnant Women in High Income Countries: A Mini-Review. Front Immunol. 2021 Apr 26;12:626717. doi: 10.3389/fimmu.2021.626717. PMID: 33981298; PMCID: PMC8107947.



Психологическая поддержка детей при вакцинации от Covid-19

Вакцины являются одним из наиболее эффективных средств достижения эпидемического благополучия населения. Вакцинации против коронавирусной инфекции (далее – КВИ) подлежат лица, имеющие высокий риск инфицирования коронавирусной инфекцией, а также все желающие, получить профилактическую прививку против данной инфекции. Контингент, подлежащий вакцинации против КВИ и приоритетность их вакцинации, пересматривается по усмотрению Главных государственных санитарных врачей областей, городов республиканского значения по согласованию с местными исполнительными органами в зависимости от эпидемиологической ситуации по заболеваемости КВИ и поставок объемов вакцин против КВИ.

Учитывая мировой опыт, в Казахстане принято решение в ближайшее время вакцинировать детей старше 12 лет и беременных женщин. Прививать лиц старше 12 лет пока можно американской вакциной Comirnaty компании Pfizer. Детей будут вакцинировать с информированного письменного согласия родителей или законных опекунов. Вакцину будут получать в медицинских организациях, чтобы у родителей был контакт с медработниками, так они будут владеть дополнительной информацией о вакцинации детей. Согласно действующим нормативно-правовым актам, перед любой вакцинацией проводится медицинский осмотр врачом. Детей до 18 лет будут обследовать педиатры и/или врачи общей практики.

- Если ребенок боится врачей и вакцинации (известная всем реакция на «белый халат»), тяжело воспринимает даже те медицинские манипуляции, которые не связаны с болезненными или неприятными ощущениями, можно говорить о том, что он испытывает медицинский стресс. Иногда он проявляется активно: дети категорически избегают любых манипуляций, осмотров, физически сопротивляются им или проявляют агрессию. Но существует и более пассивная форма, которая не всегда распознается даже родителями. Ребенок замыкается, перестает контактировать с медперсоналом (например, не отвечает на вопросы врача), а также становится более отгороженным в общении с близкими людьми.

- Понятие «стресс» было введено канадским физиологом Гансом Селье. Он разделил его на две части: эустресс — воздействие, мобилизующее ресурсы человека для адаптации к новому опыту, и дистресс — хроническое, либо чрезмерно интенсивное с точки зрения резервов и возможностей психики человека воздействие, которое может привести к нарушениям адаптации. В нашей языковой культуре мы чаще используем слово «стресс» для обозначения второй ситуации. Мы не говорим «Я в дистрессе», мы говорим «Я в стрессе, я столкнулся со стрессовой ситуацией». Понятие стресс у нас наделено значением сложной и трудной ситуации, которая вызывает физическое и эмоциональное напряжение.

Откуда возникает медицинский стресс?

- Так или иначе его испытывают все дети: трудно представить, что к неприятным, болезненным процедурам у кого-то формируется хорошее, позитивное отношение. Другое дело, насколько сильно он выражен: у 80% пациентов отмечаются его отдельные проявления, у 20% — более выраженные.
- В большинстве случаев медицинский стресс — явление краткосрочное. И не всегда связанное со страхом перед врачами и процедурами.

Почему появляется медицинский стресс?

- **Индивидуальные особенности:** повышенная чувствительность, склонность к тревожным реакциями. Таким детям сложнее регулировать свое эмоциональное состояние, труднее привыкать к новым ситуациям, в том числе, связанным с вакцинацией.

- **Негативный опыт.** Возможно, однажды ребенок уже был напуган врачебными манипуляциями. Но дело не только в детях. Если родители с недоверием относятся к больницам, медицинскому персоналу, вакцинации в целом это оказывает большое влияние на ребенка, который воспринимает ситуацию вакцинации и вообще все, что с ним происходит, глазами родителей. Если он видит напряжение, недоверие в отношениях между родителями и персоналом, ему тоже будет трудно им доверять. Очень важно знать, что в общении с ребенком никогда нельзя использовать запугивающие конструкции в «воспитательных целях»: «Будешь плохо себя вести/плохо есть, отведу к врачу/сделают укол».
- **Боль потери.** Если в семье есть опыт борьбы с тяжелым заболеванием, которая закончилась смертью близкого человека, ситуация проведения медицинских процедур может восприниматься особенно остро и болезненно всеми членами семьи, включая ребенка.

Кто наиболее подвержен медицинскому стрессу?

- Наиболее высокий стресс испытывают дети, которые никак не были проинформированы о медицинской процедуре. У каждого из нас независимо от возраста есть необходимость понять, что происходит. Если ребенку ничего не объяснили, он сам начинает искать ответы на свои вопросы: мы устроены так, что не можем приказать себе не думать и не разбираться.

Психогенные реакции связаны не с вакциной, а со страхом самой инъекции.

Для некоторых людей любое медицинское вмешательство, особенно связанное с болевым синдромом, например, инъекция, является стрессом. Такие лица склонны реагировать даже на ожидание инъекции или на факт ее проведения другому человеку. Описано развитие состояния всеобщей нервозности вакцинируемых при проведении массовых прививок (например, в школе), особенно, если у одного из привитых наблюдается обморок или другие реакции.

Выделяют четыре варианта проявлений подобных реакций:

- - синкопальное состояние (обморок), потеря сознания - как правило, наблюдается у подростков и молодых взрослых (требуется дифференциального диагноза с анафилаксией);
- обморок с судорогами;
- предобморочные состояния (головокружение, покалывание вокруг рта и в кистях рук) за счет гипервентиляции;
- рвота (у детей младшего возраста задержка дыхания и рвота - обычные симптомы перевозбуждения).

Обмороки могут возникать в период интенсивного роста и полового созревания. Обмороки развиваются при воздействии разных провоцирующих факторов:

- пребывание в душном помещении;
- продолжительное стояние, болевые раздражения;
- эмоциональные реакции (вид крови, подготовка к инъекциям); переутомление и физическое перенапряжение;
- перегревание на солнце;
- длительные перерывы в приеме пищи.

Для предотвращения обморока можно использовать следующие приемы: сесть или лечь, обеспечить доступ кислорода в помещение или выйти на свежий воздух, сделать ритмичные вдохи и выдохи, выпить воды, устранить психотравмирующую ситуацию, болевые раздражители, сделать несколько шагов на месте.

Трипанофобия

Молодые люди в возрасте 12-24 лет более склонны к обморокам. Происходит падение кровяного давления, которое часто вызывается такими эмоциями, как страх перед иглами или при виде медицинских предметов.

Трипанофобия — это психологическое расстройство, которое проявляется страхом перед инъекциями.

Как проявляется трипанофобия?

Человек, страдающий трипанофобией, испытывает сильный страх перед любой медицинской манипуляцией, связанной с необходимостью введения инъекции или лабораторными исследованиями крови. Человек не дает согласие на инъекционное введение лекарств и отказывается от обращения за медицинской помощью.

Трипанофобия может сопровождаться такими симптомами, как:

- состояние тревоги при мысли о предстоящей процедуре;
- учащенное сердцебиение;
- повышенная потливость;
- дрожь;
- головокружение;
- сухость во рту и учащенное дыхание непосредственно во время визита в медицинский кабинет.

На наличие психологического стресса у ребенка указывают следующие признаки:

- **Эмоциональная неустойчивость** – легко возникающий плач, раздражительность, обидчивость, беспокойство, неуверенность в действиях, непоследовательность в поступках, капризность, страхи.

- **Вегетативная неустойчивость** — легко возникающее покраснение или побледнение кожи, в основном на лице, «комочек в горле», «каша во рту», колебание артериального давления (преимущественно в сторону его понижения), повышенная потливость, неустойчивый пульс, плохое самочувствие при колебаниях атмосферного давления.

- **Невротические реакции** – кратковременные переживания в ответ на действия психотравмирующих факторов – повышенная возбудимость или заторможенность в первое время посещения медицинского учреждения, состояние подавленности, заостренные переживания по поводу вакцинации.

Как совладать со страхом? Рекомендации психолога:

Если вы панически боитесь уколов, но отважились принять участие в массовой вакцинации от COVID-19, разумным будет взять себя в руки и изучить способы преодоления иррациональных боязней.

- Начните с мыслей. Вместо красочных фантазий об ужасе неприятной процедуры попытайтесь изменить свое представление о ситуации. Наедине с собой порассуждайте о пользе инъекции. Вспомните об опасностях, от которых вас защищает вакцина, и скажите себе: «Что ж, укол – это, конечно, неприятно. Зато будем здоровыми!»

- Побалуйте себя. Угоститесь шоколадной конфетой непосредственно перед процедурой (если нет противопоказаний)— сладкое снизит болевые ожидания и поднимет настроение. Не забудьте и о «награде». Запланируйте на день посещения медицинского кабинета какие-то приятные мероприятия: вкусный ужин, просмотр интересного кино.

- Не скрывайте чувств. Поделитесь своими страхами с работником, который ставит инъекцию.

- Можете попросить прививку в лежачем положении. Ложитесь на кушетку. Приподнятые ноги помогут стабилизировать кровяное давление и предотвратить головокружение. А если от сильного страха вы способны потерять сознание, то гарантированно не получите травму при падении.
- Отвернитесь и сделайте глубокий вдох.
- Просите обезболивающее. Заранее узнайте о возможности приема успокоительных или использовании специального обезболивающего геля или крема. Такие средства позволяют обезболить участок тела, в который предстоит ввести иглу.

- Приходите с группой поддержки. Позовите с собой кого-нибудь и попросите держать вас за руку во время укола. Присутствие близкого всегда помогает.
- Постарайтесь отвлечься. Попробуйте повторить про себя алфавит задом наперед, слушайте музыку, смотрите видео или начните играть в какую-нибудь игру на своем смартфоне. Даже разговаривайте по телефону во время процедуры. Все это отвлекает и помогает сместить фокус внимания с пугающей ситуации.

**Двигательные упражнения на релаксацию,
помогающие снять физическое и эмоциональное
напряжение**

УПРАЖНЕНИЕ № 1 «РАССЛАБЛЕНИЕ»

- Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, равномерно распределите вес на обе ноги.
- Вытяните руки к потолку, расправьте пальцы. Поднимитесь на цыпочки, представляя, что тянетесь к чему-то приятному, например, к солнцу и т.д.
- Опуститесь на всю стопу. Одновременно руки расслабьте, но не опускайте, затем медленно опустите кисти
- Раздвиньте локти в стороны, «уроните» кисти и предплечья так, чтобы тыльные стороны ладоней оказались по обе стороны от лица

- Позвольте рукам свободно «упасть» в стороны. Опустите плечи, но не сутультесь, почувствуйте вес расслабленных рук
- Позвольте верхней части тела свободно упасть вниз, корпус должен быть полностью расслаблен, руки и голова «висят» свободно, шея расслаблена
- Слегка согните колени, ноги должны быть полностью расслаблены
- Почувствуйте, как растягивается спина, слегка покачайтесь на согнутых ногах
- Сконцентрируйтесь на ощущениях в спине, затем примите исходное положение

УПРАЖНЕНИЕ № 2 «ПЕРЕКАТ НАПРЯЖЕНИЯ»

- Сядьте удобно или примите горизонтальное положение.
- Напрягите правую руку. Постепенно расслабляя ее, переведите напряжение в левую руку
- Затем переведите напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу, живот и так по очереди по всему телу
- В конце упражнения почувствуйте, как Вы полностью расслаблены

УПРАЖНЕНИЕ № 3 «УКРЕПЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ»

- Исходная позиция - стоя, ноги на ширине плеч
Сделав выдох, немедленно делаем вдох с одновременным подъемом перед собой рук ладонями кверху до уровня плеч. Кисти рук сжимаются в кулаки и на задержке дыхания руки быстро сгибаются в локтях (кулаками к плечам)
- Руки очень медленно, с напряжением возвращаются в прежнее положение (ладонями кверху вытянуты перед собой на уровне плеч)

- На выдохе руки медленно опускаются вниз.
- В начале упражнения на задержке дыхания выполняется один цикл сгибание-разгибание рук. Затем количество циклов на одной задержке дыхания увеличивается до 2-3. Упражнение выполняется до 3 раз с небольшими промежутками для отдыха, во время которого руки опущены, а туловище немного наклонено вперед.

УПРАЖНЕНИЕ № 3 «Квадратное дыхание»

Снимает мышечное напряжение и стресс, нормализует артериальное давление, успокаивает нервную систему, эффективно меняет эмоциональное состояние, снимает волнение и мандраж.



Займите удобную позу стоя или сидя с прямой спиной, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем, делая вдох, считайте про себя (раз, два, три, четыре).

Сделайте задержку дыхания, равную по продолжительности вдоху.

После задержки выдох и снова задержка дыхания, соответственно схеме

Стрессовое состояние можно преодолеть с помощью кинезиологических методик.

В помощь предлагается один из многих комплексов упражнений, эффективный в ситуациях стресса. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд.

Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду.

Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Если мы найдем возможность снизить эмоциональное напряжение детей и подростков (самыми простыми способами), поможем лучше адаптироваться к ситуации вакцинации, если ребенок в поликлинике не будет испытывать стресс на медицинские процедуры, ему будет проще возвращаться к обычной жизни, чувствовать себя увереннее, больше доверять миру, потому что у него будет опыт сотрудничества со взрослыми в стрессовой ситуации. А это очень важно.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!