

Телеконференция для русскоговорящих жертв нацизма
Жертвы Холокоста в период пандемии COVID-19
29 Июня, 2020 1:00 PM-2:00 PM
Организовано *The Blue Card* при участии
Ms. Olga Plotkin, LCSW и *Dr. Rada Sumareva*

Темы:

- Как COVID -19 повлиял на наше ментальное и физическое здоровье
- Как пандемия отразилась на людях с посттравматическим синдромом
- Психические и физические симптомы панической тревоги и страха
- Методики преодоления стресса во время пандемии и как улучшить состояние души и тела



Ольга Плоткин - частнопрактикующий психотерапевт с 20 летним стажем работы. Она получила степень магистра в Нью-Йоркском университете и также является выпускником Вестчестерского центра изучения психоанализа и психотерапии. Практикует в Манхэттене и в Нью Рошель, Нью Йорк. Ольга родилась в Москве и переехала со своей семьей в Соединенные Штаты в 1996 году. Родители Ольги пережили Холокост и сейчас живут в Бронксе, Нью-Йорк. После окончания Нью-Йоркского университета она работала с пожилыми людьми, пережившими Холокост в YM & YWHA который находится в Вашингтон-Хайтс в Манхэттене и работала в качестве психотерапевта в FEGS в Квинсе, обслуживая русскоязычную еврейскую общину.



Доктор Сумарева - COO of ZiphyCare- это новая модель услуг, по оказанию виртуальной помощи. Доктор Сумарева стоматолог-имплантолог, пародонтолог и предприниматель, так же известный общественный деятель. Д-р Сумарева является президентом Российско-Американской Стоматологической Ассоциации, занимающейся гуманитарной помощью по всему миру, является членом Совета управляющих Тель-Авивского университета и Исполнительного совета AFTAU, а также членом Совета директоров Alpha Omega Foundation, JCRC-NY и UJA-Федерация Нью-Йорка. Она также является послом Нью-Йорка в программе Alpha Omega/Henry Schein Cares Holocaust Survivors Pro Bono Oral Health Program.

Как морально и физически справляются с проблемами пандемии COVID-19 люди пережившие Холокост.

Olga Plotkin, LCSW

Коронавирус – слово, которое знают сейчас даже маленькие дети. Незаметный глазу инфекционный агент, ломающий клетки человеческого организма, весьма ощутимо разрушил жизни миллионов людей и обвалил мировую экономику. Все – от серьезных политиков до школьников – стали ее экспертами.

У большинства людей вирус вызывает только легкие или умеренные симптомы, такие как лихорадка и кашель. Более ста тысяч человек выздоровели от этой болезни.

Но у пожилых людей и людей с проблемами со здоровьем чаще встречаются тяжелые осложнения.

Почти 4 месяца мы живем в изоляции и многие из нас уже знают кого-то кто умер от коронавируса или переболел им. Мы видели страшные кадры из Италии и Бразилии, Германии и Франции,Израиля и Канады. Мы следили как закрывалась под замок страна за страной, штат за штатом. Потом мы следили как все страны открывались. Затем мы следили как американские штаты открывались один за другим. Теперь мы наблюдаем за ростом заболеваний в отдельных штатах и ждём вторую волну вируса.

Поскольку Пожилые люди в наибольшей степени подвержены губительному воздействию коронавируса - правило социального дистанцирования означает, что сегодня многие пожилые люди и в их числе люди пережившие Холокост, вынуждены проводить очень много времени в одиночестве.

Изоляция во время карантина напоминала многим заключение. Да, мы сидели у себя в квартире, но наша свобода была сильно ограничена.

В условиях изоляции наше поведение сильно меняется — и при этом нами не осознается.

Естественная потребность иметь рядом других людей — не единственное, что нарушается при вынужденной изоляции. Мы очень не любим, когда ломается привычный ход жизни

Социальная дистанция, ограничения на передвижения — это новое и непривычное состояние. Мы привыкли пожимать руки или обниматься при встрече. Общаясь с людьми, мы не думаем, что можем заразиться. Когда привычки приходится менять, у этого обязательно будут психологические последствия.

Во время карантина естественно возникает стресс

Исследования эпидемий и карантинных ситуаций показали что сильнее всего на нас влияют следующие события:

Разлука с близкими и любимыми. Для переживших Холокост, которые так много потеряли в жизни, семья несет дополнительный вес.

Выпадение из привычного круга общения.

Ограничение или лишение свободы.

Изменение привычного хода событий, таких как например поездка в детский сад каждое утро.

Перебои с поставками привычных продуктов и медикаментов.

Финансовые потери. Если возникает денежная зависимость от членов семьи, часто это может провоцировать конфликты.

Натуральные средства против стресса и тревоги

Поделитесь своим тревогами с близким человеком который вас поймёт и не будет критиковать.

Диета. Правильное питание Помогает уравновесить ваше психическое состояние.

Физические упражнения: зарядка,ходьба. Также Упражнения с дыханием хорошо снижают симптомы тревожного состояния.

Уборка квартиры: когда убираешь - то повторяющиеся движения отвлекают от волнительных мыслей. Готовка еды, чтение, вышивание, разгадывание головоломок , игра на инструменте, Музыка,хорошие книги и кино ,которое уносят вас далеко от наших общих проблем - Это тоже хороший способ справиться с симптомами тревоги.

Тёплая ванна.

Депрессия

Более сложной формой психологического состояния является депрессия.

Расстройства сна, повышенный уровень тревожности, Утомляемость, плохая концентрация, Раздражительность и злость, нерешительность стали следствием вынужденного карантина.

Возникновение депрессии объясняется также физическими ограничениями — малоподвижностью, невысокой активностью и отсутствием новых впечатлений. Жизнь в домашнем режиме — это чаще всего монотонное однообразие, которое становится причиной ухудшения настроения и вялости. Очень важно вовремя осознать что у вас возможна депрессия.

Признаки депрессия

Безразличие ко всему что доставляло вам удовольствие раньше.

Заметное изменения веса и аппетита: переедание или отсутствие аппетита замеченное в течение двух последних недель.

Проблема со сном: бессонница или пересыпание.

Отсутствие энергии.

Отсутствие концентрации.

Нерешительность.

Чувство ненужности, чувство безысходности, раздражение, беспокойство, нежелание общаться с близкими, мысли о смерти.

Каждый из этих признаков по отдельности не означает депрессию. Но если вы находите у себя много признаков из только что перечисленных - это означает что у вас возможно депрессия.

Природные средства против депрессии

Установка мягкого ежедневного графика может помочь вам вернуться на правильный путь.

Ставьте маленькие цели которые вы можете реально достичь, добиться успеха.

Определяйте утром планы, а в завершение дня ставьте галочки и говорите себе: "Какая я молодец, или какой я молодец что выполнила то, что себе запланировала".

Ешьте здоровую еду. Если депрессия приводит к перееданию, контроль над едой поможет вам чувствовать себя лучше.

Высыпайтесь. Депрессия может затруднить получение достаточного количества сна, и слишком мало сна может усугубить депрессию.

Отрицательный вид деятельности

Один вид деятельности, наносящий ущерб психическому здоровью, - это приклеивание к телевидению и просмотр одного ток-шоу за другим о кризисе в области здравоохранения из-за эпидемии, монополизирующей сейчас средства всей массовой информации. Я не предлагаю, чтобы вы не были проинформированы о текущей пандемии.

Конечно, быть в курсе ситуации очень важно, но не слишком часто. Используйте свой телевизор в основном для развлечений.

Пережившие холокост зачастую испытывают дефицит общения, им не хватает событий, стимулов, это усугубляет их тягу к телевизору. Таким образом, вы находитесь перед экранами телевизоров еще чаще и от постоянных новостей ваше состояние становится еще более тревожным.

Способы устранения отрицательного вида деятельности

Если есть возможность - больше общайтесь со своими внуками, правнуками, друзьями, вовлекая их в свою жизнь, задавая вопросы, советуясь с ними. например, позвоните друзьям которые вы знаете хорошо и вкусно готовят, и попросите поделиться рецептом ваших любимых блюд. Это можно делать в том числе по видеосвязи.

Таким образом вы отвлечетесь от негативных мыслей и новостей, — это переключит ваше внимание на себя, утолит ваш дефицит общения»

В период самоизоляции открылся целый портал возможностей: в сети много бесплатных вебинаров, онлайн-уроков, которые научат решать различные вопросы.

Не планируйте дела на большой промежуток времени.

«То, что происходит вокруг, приносит много неизвестного. Наличие краткосрочного плана, наоборот, успокаивает и ассоциируется с безопасностью».

Правило трёх “П”

Продолжение общения с другими людьми.

Первый необходимый компонент - это быть связанным с другими людьми, а не чувствовать себя одиноким в эти напряженные времена. Навязанная изоляция может быть смягчена, когда человек чувствует связь с другими людьми, начиная от членов семьи до совершенно незнакомых людей.

Продолжение привычного хода жизни.

Вторым элементом является ощущение преемственности, несмотря на нарушение нормального распорядка жизни. Если вы не можете пойти в детский садик - позвоните кому-нибудь из ваших знакомых которые ходили с вами в детский сад и поговорите по телефону или видео связи. Постарайтесь поддерживать связь онлайн.

Продолжение заботы о себе и о других.

Заботясь о других вы одновременно общаетесь и чувствуете себя полезными. Заботясь о других вы поддерживаете связь с другими людьми, что позволяет вам чувствовать что вы не одиноки.

Забота о себе и распорядок дня

Существуют полезные профилактические меры, которые можно предпринять для улучшения самочувствия и настроения. Это начинается с распорядка дня.

Это значит вставать в обычное время рано. Если кто-то находится в депрессии, она чаще всего проявляется наиболее сильно по утрам. Попросите кого-нибудь будить вас в одно и то же время и разговаривать с вами, пока вы не встанете с постели.

Забота о себе и распорядок дня

Если у вас есть маленькие внуки или правнуки, подумайте о книгах, которые вы можете им прочитать, или со старшими внуками попробуйте узнать какие сериалы они смотрят и посмотрите тот же сериал, чтобы потом обсудить это с ними. Это само по себе может занять вас в течение дня, готовясь к беседе с ними. Узнайте у своих друзей что они читают и прочтите ту же книгу. Потом вы сможете вместе ее обсудить. Это даст вам не только чувство связанности с вашими близкими но также и ощущение, что вы делаете что-то для кого-то другого.

Заключение

Таким образом, люди лучше подготовлены к тому, чтобы справляться с неблагоприятными обстоятельствами, когда они переосмысливают события через призму надежды, чувствуют связь и отмечают время с помощью ритуалов и празднований, например дней рождения, день освобождения, день прибытия в Америку.

Многие организации сосредотачивают свое внимание на помощи жертвам Холокоста. Они удостоверяются, что у них достаточно еды и других предметов первой необходимости. Добровольцы связываются с одинокими людьми. Приятно знать что кому-то небезразлично, что тот кто-то не один.

В заключение хочу сказать, что во время этой пандемии жизнеспособность жертв Холокоста является образцовой, несмотря на все травмы и потери в жизни.

Q&A

Dr. Sumareva asks Olga Plotkin, LCSW:

Почему пережившие Холокост реже обращаются за медицинской помощью и в частности менее склонны к тестированию на коронавирус ?

Многие пожилые люди не хотят выходить из дома и посещать госпиталь или медицинский офис , зная что они там могут заразиться. В их понимании поход врачу связан с повышенным риском заражения корона-вирусом. Они отдают себе отчёт что у них большая вероятность умереть.

Поэтому взвешивая плюсы и минусы, и исходя из их жизненного опыта они реже обращаются к врачам.

Я хотела воспользоваться этой возможностью и напомнить вам что вы всегда можете связаться с врачом по телефону.

Я вижу что разные люди скорбят по потере свободы, потере контроля, потере друзей и родственников.
Как меняется ощущение потерь течением времени?

Процесс скорби меняется с течением времени. Обычно скорбящий человек проходит несколько этапов в своей скорби.

Вначале человек шокирован когда он слышит о потере. Потом человек старается не верить в это. Следующие этапы это злость, обида, конфронтация. И наконец- поиск смысла.

Есть ли связь того, что люди пережившие травмирующий опыт Холокоста, более подвержены риску психологических проблем из-за коронавируса-19 ?

Из того что я вам только что рассказала травматический опыт Холокоста укрепили в вас стойкие черты помогающие преодолевать трудности адаптации к психофизиологическим изменениям лучше по сравнению с теми кто не пережил Холокост.

Различные учреждения: магазины, банки, парикмахерские, парки начинают открываться для посетителей. Как нам избавиться от чрезмерных страхов выхода на улицу?

У каждого есть свой уровень комфорта.

Примите необходимые меры предосторожности, медленно выходя во внешний мир, от которого вы были изолированы в течение 4-х месяцев. Начиная все делать понемножку - постепенно привыкая к новой реальности. Это ослабит некоторые страхи. Носите по возможности маску и очки на улице и в любом закрытом помещении. Я понимаю что в маске тяжело дышать, но это необходимая мера предосторожности. Не волнуйтесь, что говорят окружающие.

Я начал кашлять, и я не уверен, есть ли у меня коронавирус-19 или нет, что мне делать?

Сам по себе кашель может быть результатом аллергии. Поэтому в первую очередь убедитесь что у вас нормальная температура. Если температура повышена и вы продолжаете кашлять- позвоните своему врачу.

Я чувствую беспокойство, я не могу сосредоточиться, я дрожу, я забывчив. Это пройдет когда-нибудь?

Нам всем надо стараться быть оптимистами. Как все остальное в нашей жизни - время лечит, раны заживают и постепенно жизнь возвращается в нормальное русло. Этот процесс восстановления требует времени. Верите вы или нет, но будет конец этой пандемии.

Сила веры освобождает нас от страха и дает нам надежду.

Пожалуйста оставайтесь оптимистами.

Q&A

Dr. Sumareva asks Bogdana Levin, Program
Director of The Blue Card

Как мы можем обратиться в Blue Card?

Что бы обратиться к нам за помощью нужно связаться с социальным работником в ближайшем еврейском агенстве. что позволит облегчить процесс заполнения всех форм, а так же установить связь с местной общиной.

Если нет социального работника или социального еврейского агенствас в вашем районе, пожалуйста, позвоните нам, и мы сможем помочь вам связаться с социальным работником. Наш номер: (212) 239 - 2251 или напишите нам по адресу Info@BlueCardFund.org

Какие самые частые запросы от ваших клиентов на сегодняшний день?

Это запросы о помощи в покупке продуктов питания, средств личной гигиены, а так же програма которая называется TERS. TERS это кнопка с GPS приемником, которая находится на запастье или на шее. При плохом самочувствии, головокружении или падении нажав на кнопку вызов поступает в службы спасения. Кнопка работает от вай фай или подключена к телефонной линии.

Какие услуги вы предлагаете дополнительно во время пандемии?

TERS – кнопка помощи

Финансовая помощь на продукты, средств личной гигиены, лекарства и расходы по доставке;

Мы высылаем необходимые предметы для личной гигиены, такие как бумажные полотенца, дезинфицирующее средство для рук и маски, тем, кто не может покинуть свои дома и у которых нет людей, которые могли бы делать покупки для них и доставлять их;

Чтобы облегчить жизнь нашим клиентам и способствовать дальнейшему социальному дистанцированию, мы предоставляем денежную помощь посредством банковского перевода. Это особенно важно сейчас, поскольку наши клиенты являются наиболее уязвимыми сейчас не могут покинуть свои дома, чтобы пойти в банк или на почту.

Какую эмоциональную поддержку вы можете оказать своим клиентам?

В этом году мы запустили новую программу

Mood Restore Light Box - Интеллектуальная светотерапия - Специальный, компактный и портативный прибор, не содержащий ультрафиолета, обеспечивает необходимую световую терапию для людей, переживших Холокост. В дополнение к эффективному лечению сезонных расстройств (SAD), улучшает настроение и компенсирует нехватку солнца для тех кто находится на самоизоляции.

Так же, у нас есть добровольцы, которые еженедельно звонят нашим клиентам и просто разговаривают на разные темы.

Мы проводим тестирование нашей новой программы «Виртуальный волонтер», куда люди по всему миру присылают видео и клипы, чтобы как то украсить ваш день, и мы отправляем эти видео выжившим, чтобы они посмотрели и, надеюсь, помогли им почувствовать себя менее одинокими. И наконец, мы проводим эти телеконференции как способ связи со всеми. Надеемся, мы получим хороший отклик и мы будем проводить эти конференции еще не раз.

Чтобы зарегистрироваться, пожалуйста, для любой из этих программ, пожалуйста, свяжитесь с вашим социальным работником или позвоните нам или напишите The Blue Card.