



## **COVID-19 üzrə tibbi məlumat (digest)**

**Koronavirus epidemik alovlanmalarının əhalinin  
psixoloji sağlamlığına təsiri.**

**Impact of coronavirus outbreak on psychological  
health**

**N.9 (June 2020)**

1. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı tərəfindən COVID10 pandemiyası zamanı psixi sağlamlığın qorunması barədə verilən tövsiyələr: Psixi sağlamlığımızın qayğısına necə qalmalıyıq

WHO#HealthyAtHome - Mental health: Looking after our mental health

<https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>

2. Koronavirus epidemik alovlanmalarının əhalinin psixoloji sağlamlığına təsiri. Impact of coronavirus outbreak on psychological health. 2020 Apr 9. [https://www.researchgate.net/publication/340879612\\_Impact\\_of\\_coronavirus\\_outbreak\\_on\\_psychological\\_health](https://www.researchgate.net/publication/340879612_Impact_of_coronavirus_outbreak_on_psychological_health)

3. Infodemiya ilə necə mübarizə aparmaq lazımdır?

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı, 2019-cu il koronavirus xəstəliyinin (COVID-19) yayılma sürətini yavaşlatmaq üçün fasiləsiz olaraq çalışır və səy göstərir. Sosial media platformaları və digər mənbələr vasitəsilə bütün dünyaya sürətlə yayılan qlobal əhəmiyyətli yanlış məlumat epidemiyası ictimai səhiyyə üçün ciddi problemlərin meydana çıxmasına səbəb olur. "Biz yalnız epidemiya ilə mübarizə aparmırıq; biz infodemiya ilə mübarizə aparırıq " – bu sözləri ÜST-nin baş direktoru Tedros Adhanom Ghebreyesus fevralın 15-də Münhen Təhlükəsizlik Konfransında çıxışı zamanı öz nitqində söyləmişdir.

How to fight an infodemic. February 29, 2020.

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30461-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30461-X/fulltext)

4. Koronavirus epidemiyasının yayılması zamanı psixi sağlamlığınızın qayğısına qalın. İnfeksiyon xəstəliklərin yayılması, hal-hazırda bütün dünyada yayılan koronavirus pandemiyası (COVID-19) kimi qorxunc hal ala bilər və psixi sağlamlığımıza mənfi təsir edə bilər. Xəstəlik barədə mümkün qədər məlumatlı olmaq vacib olsa da, həmin dövrlərdə psixi sağlamlığımızı dəstəkləmək və idarə etmək üçün edə biləcəyimiz çox şey var.

Fiziki sağlamlığımız üçün potensial təhdidlərin çox müzakirə edildiyi bir zamanda sizə, dostlarınıza və ailənizə - həm də psixi sağlamlığınızı qorumağınıza kömək edəcək bir neçə tövsiyəni sizə təqdim edirik .

Looking after your mental health during the coronavirus outbreak. 26 May 2020

<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/looking-after-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak>

5. Uşaqlarımıza koronavirus pandemiyası barədə necə danışmalıyıq. Koronavirus pandemiyası ilə bağlı xəbərlər hər yerdə mövcuddur. Məktəblərin bağlanması və daim rəqəmsal medianın təsirinə məruz qalma nəticəsində artıq – qəbul etdiyimiz xəbərlərə nəzarət etmək və ya uşaqları yanlış məlumatlardan qorumaq mümkün deyil. Bu məlumatların uşaqlarınıza verdiyi mənfi təsirləri minimuma endirmək məqsədilə evdə onlarla açıq və dürüst söhbətlər edə bilərsiniz. Bununla bağlı bəzi yaxşı məsləhətləri sizə təqdim edirik:

Talking to your children about the coronavirus pandemic. 26 May 2020.

<https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus/talking-to-children>

6. COVID-19 və bununla əlaqədar meydana çıxan münaqişəyə səbəb olan ziddiyyətli fikirlər: Burada yeddi tendensiyanı izləyə bilərsiniz.

COVID-19 and Conflict: Seven Trends to Watch. 24 MARCH 2020

<https://www.crisisgroup.org/global/sb4-covid-19-and-conflict-seven-trends-watch>

7. Fransada COVID-19 pandemiyası zamanı psixoloji sarsıntı: risk altında olan əhali arasında milli səviyyədə qiymətləndirmənin aparılması.

Psychological Distress during the COVID-19 pandemic in France: a national assessment of at-risk populations. May 18, 2020.

<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.05.10.20093161v2>

8. Koronavirus: Pandemiyanın psixi sağlamlığa dərin təsir göstərməsi səbəbindən təcili olaraq bu sahədə araşdırmanın aparılması tələb edilir

Coronavirus: 'Profound' mental health impact prompts calls for urgent research.

<https://www.bbc.com/news/health-52295894>

9. COVID-19 pandemiyası üzrə çoxşaxəli tədqiqatların aparılmasının prioritetləri: psixi sağlamlıq mövzusunda elmi tədqiqat işlərinin görülməsinə çağırış.

Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science.

[https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpsy/PIIS2215-0366\(20\)30168-1.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanpsy/PIIS2215-0366(20)30168-1.pdf)

10. Koronavirus və psixi sağlamlıq.

Coronavirus and mental health.

<https://youngminds.org.uk/find-help/looking-after-yourself/coronavirus-and-mental-health/>

11. **Coronavirus COVID-19 epidemiyasının yayılması zamanı əhalinin psixi sağlamlıq və rifah halı.**

Mental health and wellbeing during the Coronavirus COVID-19 outbreak.

<https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

12. **Evdə qalaraq işləmə prosesi zamanı - öz ruhi sağlamlığımızı necə qorumalıyıq**

Working from home – how to maintain our mental health wellbeing.

<https://www.lifeline.org.au/static/uploads/files/web-mar2020-ll-2pp-tool-kit-covid-19-wfnwoqjmgwhq.pdf>

13. **COVID-19 epidemiyasında Çin Xalqı arasında psixoloji sarsıntının tədqiq edilməsinə dair ümummilli araşdırma: epidemiyanın psixoloji sağlamlığa təsirləri barədə və bununla bağlı yeridilən siyasət baxımından tövsiyələr.**

A Nationwide Survey of Psychological Distress Among Chinese People in the COVID-19 Epidemic: Implications and Policy Recommendations. 2020 Apr 27

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32215365/>

14. **COVID-19 Pandemiyası zamanı İtaliyada yaşayan əhali arasında müşahidə olunan psixoloji sarsıntı barədə ümummilli araşdırma: dərhal verilən psixoloji reaksiyalar və bununla əlaqəli amillər.**

A Nationwide Survey of Psychological Distress Among Italian People During the COVID-19 Pandemic: Immediate Psychological Responses and Associated Factors. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32370116/>

15. COVID-19 epidemiyası zamanı İran İslam Respublikasında yaşayan əhəlinin psixi sağlamlığı. Iranian Mental Health During the COVID-19 Epidemic. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32163908/>

16. COVID 19-a məruz qalan səhiyyə işçiləri arasında psixi sağlamlıq nəticələri ilə əlaqəli amillər Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32202646/>

17. Koronavirus xəstəliyi (COVID-19) ilə üzləşdikdə ailənizin psixi sağlamlığını necə qoruya bilərsiniz How to protect your family's mental health in the face of coronavirus disease (COVID-19) <https://www.unicef.org/coronavirus/how-protect-your-familys-mental-health-face-coronavirus-disease-covid-19>

18. BMT tərəfindən verilən xəbərlər: BMT, hər kəsi COVID-19 zamanı və ondan sonrakı dövrdə epidemiyanın təsirlərinə daha çox məruz qalan və daha həssas insanların psixi sağlamlıq böhranından qorunmasına diqqət yetirməyə çağırır

UN News: UN leads call to protect most vulnerable from mental health crisis during and after COVID-19

<https://news.un.org/en/story/2020/05/1063882>

19. **Koronavirus üzrə sağlam davranış resursları.**

Behavioral Health Resources for Coronavirus.

<https://www.nationwidechildrens.org/giving/on-our-sleeves/find-help/tools-for-you/coronavirus>

20. **Çində COVID-19 epidemiyası və bununla əlaqədar olaraq meydana çıxan psixoloji problemlər.**

Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201820302033>

21. **Tibb tələbələrinə COVID-19-un psixoloji təsiri.**

The psychological impact of COVID-19 on medical students.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120308635>

22. **Koronafobiya: 2019-nCoV epidemik alovlanmaları və bununla əlaqədar meydana çıxan qorxu.**

Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV Outbreak.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32078967/>