

## МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ ВСЕМ МЕДИЦИНСКИМ РАБОТНИКАМ, ВОВЛЕЧЕННЫМ В БОРЬБУ С КОРОНАВИРУСОМ



Мы все оказались в сложной ситуации, станет она катастрофой, или мы сможем преодолеть её с наименьшими потерями для нашего психического здоровья, зависит и от нашей взаимной поддержки.

Если ситуация критическая, Вы не знаете, что делать и нужна срочная психологическая помощь, обращайтесь сразу.

Но иногда, когда человек длительное время находится в стрессе, он не может сам оценить свое состояние. Если Вы замечаете такие симптомы у своих коллег, врачей, медицинских сестер, фельдшеров и всех тех, кто помогает больным во время пандемии, подскажите им, расскажите о нас, о тех, кто готов помочь бесплатно.

## МЫ ГОТОВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНО ПОДДЕРЖАТЬ ВАС

### КОГДА МОЖНО НАПИСАТЬ ПСИХОЛОГУ?

- Сильные чувства: вина, страх, возмущение, печаль
- Вы «крутите» одну и ту же мысль, и она не дает вам покоя.
- Когда нужно принять решение и сложно это сделать
- Когда сложно найти слова для близких
- Когда бессонница
- Когда просто хочется выговориться, поговорить хоть с кем-то на тему, которая беспокоит
- Отстраненность и нежелание с кем-либо контактировать
- Рассеянное внимание, апатия, раздражительность на пациентов

### КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

1. **Напишите сообщение** в ватсап **+7 922 17 007 81**, в двух словах напишите, о чем вам хотелось бы поговорить, обозначьте удобное для вас время.
2. Информация будет получена, и **с вами свяжется свободный психолог.**
3. Вы **сможете** в удобный момент письменно или устно **пообщаться на волнующую вас тему.**

**Мы гарантируем полную конфиденциальность в соответствии с профессиональным этическим кодексом психолога.**

**Психологическая помощь медицинским работникам +7 922 17 007 81**

Для того, чтобы мама могла помочь ребенку при крушении самолета, ей нужно надеть кислородную маску сначала на себя, а потом на ребенка.

Так же и врачам, очень важно в эти трудные дни заботиться о себе в первую очередь!

**ЧЕМ БОЛЬШЕ У ВАС БУДЕТ СИЛ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВЫ СМОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ.**

# ПЯТИМИНУТКИ САМОПОМОЩИ



## УЕДИНЕНИЕ

Найдите пространство, где вы можете уединиться и немного побыть в одиночестве! Просто чтобы устроить себе передышку, взять паузу, перевести дух.



## СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Постойте несколько минут у окна, подышите свежим воздухом, понаблюдайте за природой, какие изменения в природе вы замечаете в этот день?



## ДЫХАНИЕ

Сделайте глубокий вдох, затем глубокий выдох. Повторите 5-10 раз.



## ПОЙТЕ ПЕСНИ

Само по себе пение - помогает эмоционально разгрузиться, снизить телесное напряжение, разгрузить мозг от разных мыслей. В военные годы, люди пели песни, и песни помогали им в самом трудном бою. Какие у вас вспоминаются песни?



## ТЕЛЕСНЫЕ ОПОРЫ

Обопритесь полностью на стену и расслабьте спину, отдайте вес стене, и ощутите, как вас держит пол и спина. Находите напряженные участки тела и старайтесь их тоже расслабить: плечи, лицо, спину, лоб.



## КОГДА СЛОЖНО НАЙТИ СЛОВА БОЛЬНЫМ, КОТОРЫЕ СМОТРЯТ НА ВАС С НАДЕЖДой

Переключите фокус внимания больного человека с тревоги за свое здоровье, на мысли о смысле жизни, на мысли о родных. Люди, которые в военное время находили смыслы жить - справлялись с недугами быстрее.



## ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Обычная зарядка прямо на рабочем месте! Сделайте несколько движений руками, ногами, разомните шею.



## СОЗДАЙТЕ НОВЫЕ ТРАДИЦИИ В КОЛЛЕКТИВЕ

Делайте зарядку! Можно друг с другом делиться песнями, которые крутятся у вас в голове. Можно найти теплые слова и сказать их друг другу!



## СМС РОДНЫМ

Запишите аудиосообщение своим родным, или фото, или просто пару слов о том, как у вас проходит день. Можно просто сфотографировать солнышко за окном, и написать приятные слова. В критические моменты связь с родным очень важна!



## ПОДДЕРЖКА КОЛЛЕГ

5-минутный массаж плеч друг другу может снять напряжение + тактильные ощущения нам очень нужны всегда



## ЮМОР

Шутить тоже полезно, юмор тоже способствует снятию напряжения. Шутите и поддерживайте шутки других. Это нужно даже в самые критичные времена!

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ ВРАЧЕЙ И МЕДСЕСТЕР

Психологическая помощь медицинским работникам +7 922 17 007 81