

#МЫВМЕСТЕ

добро.ru



ЗАБОТА О СЕБЕ



При оказании помощи ты и твои коллеги также подвергаетесь стрессу

Чувствуешь страх и не знаешь что делать?



Поговори с тем, с кем тебе легко общаться, расскажи о своих мыслях и чувствах;



Послушай других и поделись своими догадками. Узнай, что они думают о событии;



Правильно питайся, выполняй физические упражнения, ограничь потребление алкоголя и табака;



Избегай завышенных ожиданий;



Обращайся за помощью к руководителям, коллегам и специалистам;



Пользуйся дебрифингом.

#МЫВМЕСТЕ

добро.ru



! Помни о важности самопомощи

- Если вы чувствуете себя полностью опустошенными трагедией или выполняемой вами работой, попробуйте сосредоточиться на простых рутинных задачах. Сообщите руководству и коллегам о своих ощущениях. Не торопите себя.
- В случае критического события помочь преодолеть его последствия и восстановиться может простой разговор о ваших чувствах и мыслях.
- Некоторые виды реакции нормальны и неизбежны при работе в трудных условиях.
- Бережно относитесь к своему телу и психологическому состоянию.
- Спице и отдыхайте в необходимых количествах.
- Ограничьте употребление табака и алкоголя.
- В случае расстройства сна или тревожных ощущений прекратите употребление кофеина (особенно перед сном).

#МЫВМЕСТЕ

добро.ru



! Помни о важности самопомощи

- Для снятия напряжения делайте зарядку.
- Регулярно питайтесь здоровой пищей.
- Не теряйте связи с близкими вам людьми.
- Обсуждайте ваши чувства и мысли (даже те, что пугают или выглядят странными) с коллегами или теми, кому вы доверяете.
- Слушайте слова других о том, как событие повлияло на их состояние, и как они справились с ним. Их слова могут оказаться полезными и для вас.
- Выражайте ваши чувства с помощью творчества - рисования, исполнения музыки, сочинения прозы/стихов
- Играйте и выделяйте время для развлечений.
- Заставляйте себя расслабляться, делая то, что приносит вам радость, медитируя или занимаясь йогой.

Если ты отмечаешь следующие симптомы у себя или своих коллег, то следует обратиться за профессиональной помощью:

- ✓ Сильные эмоции;
- ✓ Разговоры о самоубийстве;
- ✓ Устойчивые физические симптомы, такие как:
 - апатия и слабость,
 - снижение аппетита, массы тела,
 - обострение хронических заболеваний,
 - болезненные ощущения в грудной клетке,
 - мышечные боли;
- ✓ Зависимость от алкоголя или наркотических средств;
- ✓ Поведение, которым человек подвергает опасности себя или других;
- ✓ Серьезные нарушения сна;
- ✓ Устойчивые депрессивные состояния или психические расстройства;
- ✓ Непоследовательность поведения;
- ✓ Признаки правонарушений или преступной деятельности.

Мы тоже можем помочь

Российский Красный Крест готов оказать психологическую помощь и поддержку в кризисных условиях в любом удобном для вас формате.

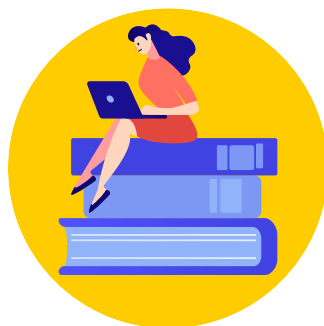


Если вам нужна консультация психолога, который поможет разобраться в чувствах и мыслях, найти оптимальные способы реагирования на сложившуюся ситуацию, психологи чат-бота готовы оказать ее. Помощь предоставляется в формате текстового консультирования.

Чат-бот психологической помощи
@psy_myvmeste_bot.



Если вы нуждаетесь в личном контакте со специалистом, то психологи РКК также готовы принять вас в очном или онлайн-формате. Для записи на индивидуальные консультации вы можете запросить такую услугу при обращении в чат-бот или на горячую линию.



Дополнительно рекомендуем пройти курс «На связи». Эмоциональная поддержка себя и своих близких» на Добро.Университете: <https://clck.ru/36Us4d>.

добро.ru



#МЫВМЕСТЕ

**ЧТОБЫ НИКТО
НЕ ОСТАЛСЯ ОДИН**