

**ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ**

Прошлое не изменить, будущее не предвидеть, и только настоящее — это то, что происходит с нами в данную минуту. Разговаривая с кем-то, погрузитесь полностью в общение. Не спешите. Проснувшись утром, замедлите себя, это даст хороший старт на весь день. Замечайте новое в каждой ситуации. Перестаньте беспокоиться. Делайте одно дело за раз. Вы не сможете оценить то, что происходит с вами сегодня, если слишком озабочены тем, что произойдет завтра. Не ожидайте самого худшего из возможных вариантов развития событий. Не упускайте возможность рассказать близким о своей любви и привязанности, не забывайте говорить «Благодарю!»

**ЗАНИМАТЬСЯ СОБОЙ**

Будьте внимательны к себе — к своим чувствам, желаниям и потребностям. Обратите на них ваше внимание уже сегодня и воплощайте в жизнь, не откладывая «до лучших времен». Очень важно находить время для себя, для физической активности (в том числе для спорта и секса).

**СОН**

Каждому человеку необходимо осознать, что полноценный сон обеспечивает максимальное здоровье и продолжительность жизни. Условная норма 6-8 часов. Но надо знать свою норму. И придерживаться ее всеми способами. Помните! Вставать необходимо примерно в одно и то же время. Процесс засыпания может варьировать в небольших пределах.

**ЕДА**

Основное назначение пищи — быть источником энергии! А еще одно - это получение удовольствия от еды. Но еда не должна становиться единственным способом утешения. Ограничения, запреты, еда в состоянии стресса или «от нечего делать» — все это мешает нам слышать сигналы нашего организма. Помните важно питаться регулярно и правильно, соблюдать пропорции еды и ваших нагрузок, и тогда ваш организм будет сильным и здоровым!

**ОТДЫХ**

Ученые доказали, что лучший отдых — это смена деятельности. Следуйте этому принципу и результат не заставит себя ждать! Очень важно делать паузы для отдыха и предоставлять себе возможность расслабиться после интенсивных нагрузок.

**ОБЩЕНИЕ**

Общение — это неотъемлемая часть нашей жизни. Сегодня формат общения основательно изменился, появилось много альтернативных способов. Поддерживайте контакты с родными, близкими, друзьями, коллегами! Обсуждайте, спорьте, философствуйте, советуйте, восхищайтесь и возмущайтесь, но умейте слушать и слышать своего собеседника, будьте доброжелательны, принимайте и уважайте собеседника, выслушивайте его переживания и потребности, а не только делитесь своими. Это поможет всем пережить сложное время.

**РАЗМЫШЛЕНИЕ**

Думайте, мечтайте, фантазируйте о хорошем, добром, светлом, но не забывайте о реальности, не запрещайте себе иногда мыслить негативно, чтобы не проигнорировать тревожные сигналы из окружающего мира.

**ПРАВИЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

В дополнение к целям и делам на день не забывайте заниматься тем, что вам нравится: готовить, слушать музыку, смотреть фильмы, заниматься спортом, читать, гулять с питомцами, «копаться» в/на земле. Для этого не надо выделять много времени, важно его ВЫДЕЛЯТЬ.

**ПРАКТИКОВАТЬ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ**

Перестать фиксироваться на неудачах; отпускать проблемы (негативные ситуации и негативных людей), в любой ситуации искать положительное. Новости (если они Вас очень расстраивают) и общение с неприятными Вам людьми перенесите с утреннего и вечернего времени на дневное время.

**СТРОИТЬ ПЛАНЫ**

Ставьте цель, планируйте действия, чтобы ее достичь! Замышляйте, намеревайтесь, держайте, перестаньте откладывать на потом! Помните: пандемия пройдет, а цели и задачи останутся!!

**ЕСЛИ ВЫ ВЫПОЛНЯЕТЕ ЭТИ ШАГИ, НО ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НЕУВЕРЕННО, ВАМ ОДИНОКО, ГРУСТНО И НЕСПОКОЙНО, ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ СЛЕДУЮЩИМИ СОВЕТАМИ:**

Поговорите с людьми, которым вы доверяете: со своими друзьями и семьей. Поговорите с медицинским работником, социальным работником, иным специалистом или священником.

Не употребляйте табак, алкоголь или другие наркотики, чтобы справиться со своими эмоциями.

Сократите время, которое вы тратите на просмотр или прослушивание угнетающих сообщений в средствах массовой информации, в соцсетях.

Используйте надежные источники для получения информации: веб-сайт Министерства здравоохранения Республики Беларусь, учреждений здравоохранения, ВОЗ, ЮНИСЕФ и др.

Имейте план действий в случае, если вам понадобится помощь, связанная с физическим или психическим здоровьем.

**Если вы не можете самостоятельно справиться со стрессом, пожалуйста, обратитесь за помощью на линию Экстренной психологической помощи телефона доверия Вашего региона. Возможно, Вы получите нужную вам помощь и почувствуете значительное облегчение.**

Помните, у вас всегда есть возможность получения профессиональной помощи врача-психотерапевта.

Сотрудники кафедры психотерапии и медицинской психологии БелМАПО с 4.05.2020г. оказывают экстренную психологическую помощь медработникам, работающим с пациентами, зараженными COVID.

Консультации осуществляются ежедневно в режиме онлайн.

10.00-13.00 будние дни  
16.00-19.00 пн, ср, пт.

BelmapoMinsk

На сайте БелМАПО вы можете получить дополнительную полезную информацию по самопомощи в стрессовых ситуациях: упражнения по релаксации и техникам управления тревогой  
<https://de.belmapo.by/course/view.php?id=404#section-0>