

Принципы и способы борьбы со стрессом

Стресс не страшен, если вы сможете:

- научиться по - новому смотреть на жизнь;
- быть оптимистом;
- регулярно заниматься физическими упражнениями;
- научиться радоваться жизни;
- не копаться в своем прошлом;
- правильно питаться, соблюдать режим дня;
- общаться с людьми , оптимистично настроенными;
- внешние источники сил (природа, музыка, книги) хорошее лекарство от стресса.

Существует множество эффективных техник и способов вернуть человека в нормальное психологическое состояние.

Об этом можно узнать при контакте с психологом, обратившись в отделение социальной реабилитации и абилитации п. Игрим.

Помни, мы сильны, когда верим в себя!

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Березовский районный комплексный центр
социального обслуживания населения»

Директор
Горбунова Елена Сергеевна
тел.: 8 (34674) 2-22-80

Официальный сайт учреждения:

<http://бркцсон.рф>

**Отделение социальной реабилитации
и абилитации**

Заведующий отделением
Прокопьева Татьяна Германовна
тел.: 8 (34674) 6-11-12

Психолог
Мальцева Светлана Николаевна
Наш адрес :

628146, ХМАО—Югра,
Берёзовский район, п. Игрим,
ул. Молодежная, д.41

Официальный сайт учреждения:

<http://бркцсон.рф>



Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа—Югры
Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Березовский районный комплексный центр социального
обслуживания населения»



ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ,
филиала в п. Игрим

**«Психологическая поддержка людей
перенесших COVID19**

или

**«Как пережить посткоронавирусный
синдром»**



п. Игрим, 2020 г.

Реакция психики на пандемию у всех разная. Кто-то воспринимает новую инфекцию как обычную сезонную ОРВИ, а у кого-то могут случиться панические атаки. Как легче справиться с болезнью?

В основном люди с COVID-19 страдают от чувства тревоги по поводу состояния своего здоровья и здоровья близких, последствий перенесенного заболевания. Тревога может проявляться в виде нарушения сна, внутреннего беспокойства, приступов паники, соматических симптомов.

Это обусловлено рядом обстоятельств: информационным ореолом вокруг COVID-19, изоляцией от близких, особенностями лечения заболевания. Избыток пугающей информации, с одной стороны, недостаток информации о реальном состоянии собственного здоровья – с другой, боязнь за близких – все это подпитывает чувство тревоги, ощущение потери контроля, беспомощности.

Базовые советы от психолога сводятся к главным посылам:

не оставаться наедине с проблемой и мыслить позитивно

- **Оставайтесь на связи с миром**

Одиночество наедине с тревожными мыслями усугубляет состояние. Поэтому необходим контакт с родными, друзьями и специалистами. В физической изоляции на помощь приходят гаджеты. Нужно находиться на связи с миром.

- **Стройте планы на будущее**

Размышляйте о том, что будет после больницы или самоизоляции, продумывайте, например, посадки на даче, планы на отдых, покупку красивого костюма, давайте позитивные установки: нужно побыстрее выздороветь, чтобы увидеть родившегося внука, доделать важное дело. Также стоит вспоминать хорошие моменты жизни. Обязательно отвлекаться от болезни: смотреть любимые фильмы, читать. И однозначно ограничить просмотр новостей.

- **Поддерживайте в себе надежду**
Думайте о тех, кому вы нужны и кто нужен вам. Смысл помогает преодолеть самые непростые трудности. Там, где это возможно и приемлемо, смотрите на ситуацию с юмором. Юмор – мощное средство от страха и безнадежности.

- **Фильтруйте общение**

Есть такое понятие «психическое заражение»: уныние и страх бывают заразны, мы их «зеркалим». Поэтому в непростые времена нужно общаться с теми, кто поддерживает. Исследования показывают, что, поддерживая других, мы тоже можем заряжаться оптимизмом.

Должна быть «золотая середина».

- **Используйте техники совладания со стрессом**

Мы предлагаем некоторые приемы борьбы со стрессом.