



АССОЦИАЦИЯ  
МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР  
РОССИИ



Специализированная секция  
«Сестринское дело в психиатрии»

# Скажи тревоге и стрессу нет!



Помните о здоровом образе жизни: правильно питайтесь, высыпайтесь, будьте физически активны. Не курите и не употребляйте алкоголь, чтобы облегчить эмоциональный дискомфорт. Это может только усугубить ситуацию и навредить здоровью.

Регулярно практикуйте активный отдых. Прогулки, велосипед, скандинавская ходьба, пробежки на свежем воздухе — любая физическая активность стимулирует выработку гормонов, которые снижают тревожность и апатию.

Сфокусируйтесь на том, что вы можете контролировать. Это могут быть мелочи для дома, смена стиля, мелкий ремонт, поездки на выходные и другие повседневные дела, которые не требуют слишком много ресурсов.

Пандемия Covid –19 стала причиной страха и тревоги миллионов людей по всему миру и оказала влияние на их психическое здоровье.

Пандемия выбила у многих почву из-под ног: оказалось, что мы очень уязвимы перед вирусом и последствиями пандемии. В результате у людей исчезло ощущение стабильности и уверенности в завтрашнем дне.

Многие страдают бессонницей, испытывают постоянную тревогу, депрессию, стресс, растет потребление алкоголя и наркотиков, страдает память.

Эти состояния могут быть последствиями Covid –19, так могут наблюдаться и у людей не переболевших коронавирусом за счет неопределенности, страха тяжело заболеть, тревоги за близких и т.д.

Оставайтесь на связи с родственниками и друзьями, используя современные средства связи, если личное общение не возможно.

Общайтесь, говорите с членами своей семьи, не замыкайтесь в себе.



Устройте информационный детокс. Сократите время на чтение и просмотр новостей или вовсе откажитесь от них ненадолго. В новостях картина происходящего может выглядеть чересчур негативной. Это подстегивает внутреннюю тревогу и мешает настроиться на позитивный лад.

Отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.

Заранее планируйте день, не пытайтесь делать несколько дел одновременно, чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом. Старайтесь не брать на себя в жизни слишком много, не копайтесь в своем прошлом, обвиняя себя за ошибки.

