

Методы улучшения самочувствия для людей старшего возраста

ПЯТИМИНУТКА САМОПОМОЩИ

Мы предлагаем вам простые, но действенные техники, которые вам помогут адаптироваться в ситуации самоизоляции



природа

Если Вам удалось выехать на дачу, займитесь деятельностью на участке, походите по тропинкам, около клумб с укрытыми от мороза растениями. Вдыхайте свежий воздух, вглядывайтесь в небесную синеву, ищите взглядом прорастающие первоцветы в проталинках на земле...



умиротворение

Если Вы живете в квартире, то проводите много времени у окна или на балконе, одевшись по погоде. Любуйтесь проплывающими облаками, лучами солнца, пролетающими птицами... Наполняйтесь чувством умиротворения...



движение

Делайте зарядку каждое утро и в течение дня. Включите приятную и бодрящую музыку – начните двигаться под нее в такт, Вы будете чувствовать себя радостнее и энергичнее. Пойте, услышьте, как звучит Ваш голос...



общение

Обязательно общайтесь с людьми, которые вам дороги и приятны или кто нуждается в общении с Вами. Если живете с семьей, устройте приятное времяпрепровождение. Если нет – общайтесь по телефону, Скайпу, чтобы видеть и слышать друг друга.



уют

Украсьте свой дом и комнату, чтоб Вам там было уютно и приятно трапезничать, слушайте музыку... Помечтайте, чем интересным и радостным Вы займетесь через полгода, например. Какие у вас есть планы на будущее. Если их нет, обязательно сформулируйте!



интересное занятие

Займитесь любимым хобби. Вяжите, мастерите из дерева, ухаживайте за цветами и домашними питомцами, смотрите фотоальбомы, читайте увлекательные книги...



отдых

Высыпайтесь. Примите перед сном теплый душ, выпейте вкусного чая с успокоительными травами. Когда Вы устроитесь в уютной постели, почувствуйте свое дыхание, прислушайтесь к своим ощущениям в теле, а затем начните представлять любимые и живописные уголки природы...

Бесплатная психологическая помощь людям старшего возраста

Сайт МыРядом2020.рф

#МыРядом2020



Сейчас самое время позаботиться о тех, кто заботился о нас, а теперь попал в группу риска. Мы остаемся рядом с вами, чтобы помочь справиться с тревогой и страхом за свое здоровье и здоровье своих близких. Это бесплатно на все время карантина.

Психологическая поддержка людям старшего возраста, столкнувшимся с угрозой коронавируса для себя или членов семьи

Когда обращаться за помощью к психологу?

- Вас беспокоят сильные эмоции: тревога, злость, обида, вы не можете с ними справиться
- Много плачете, чувствуете себя подавленным, будущее кажется беспросветным
- Сложно собраться, ощущаете растерянность, не получаете удовольствия от привычных вещей
- Страдаете от бессонницы
- Постоянно возвращаетесь к навязчивым мыслям о ситуации, испытываете страх за свою жизнь и здоровье или за своих близких.

Куда обратиться?

1. Оставьте заявку на сайте Мырядом2020.рф, кратко опишите ситуацию, обозначьте удобное для вас время (время по Москве).
2. Информация будет передана свободному психологу, который свяжется с вами.
3. Возможен любой удобный вариант взаимодействия: переписка, телефонный звонок или видеосвязь.

Мы гарантируем конфиденциальность, в соответствии с профессиональным этическим кодексом психолога.

Бесплатная психологическая помощь людям старшего возраста
Сайт Мырядом2020.рф #МыРядом2020



Заразились коронавирусом? Чувствуете боль в груди и трудно дышать? Испытываете сильную тревогу? Бесплатная скорая психологическая помощь для вас.

Психологическая поддержка для людей, заразившихся коронавирусом

Когда обращаться за помощью к психологу?

- Вас беспокоят сильные эмоции: тревога, злость, обида, вы не можете с ними справиться
- Бессоница, слезы, подавленное состояние. А также отстраненность и нежелание контактировать
- Рассеянное внимание, апатия, раздражительность на людей
- Постоянно возвращаетесь к навязчивым мыслям о ситуации, испытываете страх за свою жизнь и здоровье.

Куда обратиться?

1. Оставьте заявку на сайте Мырядом2020.рф, кратко опишите ситуацию, обозначьте удобное для вас время (время по Москве).
2. Информация будет передана свободному психологу, который **квяжется с вами**.
3. Возможен любой удобный вариант взаимодействия: переписка, телефонный звонок или видеосвязь.

Мы гарантируем конфиденциальность, в соответствии с профессиональным этическим кодексом психолога.

Бесплатная психологическая помощь людям, заразившихся коронавирусом

Сайт Мырядом2020.рф

#МыРядом2020

Простые техники для снижения тревоги для людей, заразившихся коронавирусом

ПЯТИМИНУТКА САМОПОМОЩИ

Знайте, что тысячи людей уже выздоровели от коронавируса. Доверьтесь своему телу - оно сделает все, чтобы справиться с инфекцией. Важно соблюдать спокойствие, тогда организм направит все силы на борьбу с вирусом.



поддержка

Позвоните родственникам, друзьям. В критические минуты связь с близкими очень важна.



дыхание

Подышите глубоко 10 раз. Представьте, что со вдохом к вам приходит спокойствие, с выдохом уходит беспокойство.



музыка

Слушайте музыку, она снимает стрессовые состояния. Пойте про себя или вслух.



юмор

Юмор способствует снятию напряжения. Шутите и поддерживайте шутки других.



воспоминания

Когда трудно справиться с тревогой, переключите внимание на приятные воспоминания. Вспомните, как вы путешествовали, как гладите своего питомца.



фильмы

Смотрите любимые фильмы или интересные передачи. Отвлекайте разум чем-то лёгким и хорошим.



позитивный настрой

Постарайтесь даже в трудные дни находить повод для радости и замечать позитив. После выздоровления у вас уже выработается иммунитет, и вам не нужно быть в изоляции, как остальным.



счастливое будущее

Создавайте в голове картинку счастливого будущего: увидьте себя уже здоровым и счастливым. Пройдите мысленно по улице с детьми или внуками, сходите к друзьям или представьте праздник дома.



вера в себя

Вспомните случай, когда вам удавалось сделать что-то важное. Как вы радовались, когда получилось. Задержитесь в этой картинке. Это наполнит вас силой - всё получится и в этот раз.

Бесплатная психологическая помощь людям, заразившимся коронавирусом

Сайт МыРядом2020.рф

#МыРядом2020



Сейчас самое время позаботиться о тех, кто ожидает ребёнка. Мы остаёмся рядом с вами, чтобы помочь справиться с тревогой и напряжением, страхом за себя и малыша.

Это бесплатно на все время карантина.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА **БЕРЕМЕННЫМ**, СТОЛКНУВШИМСЯ С УГРОЗОЙ **КОРОНАВИРУСА** ДЛЯ СЕБЯ ИЛИ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ?

- Вас беспокоят сильные эмоции: тревога, злость, обида и др., и вы не можете с ними справиться
- Много плачете, чувствуете себя подавленной, будущее кажется беспросветным
- Сложно собраться, ощущаете растерянность, не получаете удовольствия от привычных вещей
- Страдаете от бессонницы
- Постоянно возвращаетесь к навязчивым мыслям о ситуации, испытываете страх за свою жизнь и здоровье, или за жизнь и здоровье малыша

КУДА ОБРАТИТЬСЯ?

1. Оставьте заявку на сайте [Мырядом2020.рф](https://myryadom2020.rf), кратко опишите ситуацию, обозначьте удобное для вас время (время по Москве)
2. Информация будет передана свободному психологу, который свяжется с вами
3. Возможен любой удобный вариант взаимодействия: переписка, телефонный звонок или видеосвязь.

Мы гарантируем конфиденциальность, в соответствии с профессиональным этическим кодексом психолога.

Бесплатная психологическая помощь беременным [Мырядом2020.рф](https://myryadom2020.rf)

#МыРядом2020

Простые техники для снижения тревоги у беременных

ПЯТИМИНУТКА САМОПОМОЩИ

Заботясь о себе, вы также заботитесь и о здоровье своего малыша. Мы предлагаем вам простые, но действенные техники, помогающие снять стресс и снизить тревогу.



ПРИРОДА

Чаще открывайте окно и дышите свежим воздухом. Смотрите на улицу, замечайте смену настроения природы. Она стабильна, в ней нет кризисов.



ОБЪЯТЬЯ

Окружайте себя теплыми людьми, которые могут вас поддержать. Чаще обнимайте близких, объятия кожа к коже способствуют снижению уровня стресса и тревоги.



МУЗЫКА

Примите удобное положение, лучше лежа. Поставьте не очень громко любимую музыку или звуки природы. Если есть желание, можно поглаживать животик. Следите 1-2 минуты за дыханием, постарайтесь сделать его ровным и глубоким.



ПОГЛАЖИВАНИЕ

Помогает расслабиться перед сном. Устройтесь в постели поудобнее. Поглаживайте себя по голове ладшкой руки по направлению ото лба к затылку 10 - 15 раз, затем столько же сверху вниз от виска по уху и шее. Закончите, когда почувствуете себя полностью расслабленной.



ДЫХАНИЕ

Тревога отступает перед расслабленным телом. В течение 2-3 минут дышите так: сначала сделайте короткий спокойный вдох через нос, затем очень длинный и плавный выдох через рот, губы сложите трубочкой.

Далее делаете паузу и начинаете следующий вдох, когда захотите. Представляйте, что выдыхая, надуваете мыльные пузыри.



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Не забывайте двигаться. Танцы, физические упражнения, в том числе и для мышц лица, йога, ходьба - любые физические умеренные нагрузки полезны!



БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

Представьте себе безопасное место. Это может быть реальное место или фантазия. Нарисуйте или опишите его словами. Представьте, что вы там. Понаблюдайте, где в теле возникают приятные ощущения. Сосредоточьтесь на них.

Когда вам будет достаточно, соберите возникшие приятные ощущения и представьте, что они стали каким-то небольшим предметом. Положите его в карман, сумочку, под подушку. Теперь это талисман, который всегда с вами.

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 ее 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
- Нужно принять решение и сложно это сделать
- Сложно найти слова для близких
- Бессонница
- 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

#МыРядом2020

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 сможете 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 вам 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 БОЛЬНОМУ, 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 поможет снять напряжение + тактильные ощущения нам очень нужны всегда



ЮМОР

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

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ ВРАЧЕЙ И МЕДСЕСТЕР

Психологическая помощь медицинским работникам +7 922 17 007 81

#МыРядом2020