

ИНВЕСТИРУЙ В ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Дорогие коллеги и сотрудники сети здравоохранения «РЖД-Медицина»!

Вы можете чувствовать беспокойство, страх, беспомощность или печаль, как и большинство ваших коллег во всем мире. Эти чувства не означают, что вы не справляетесь со своей работой или потеряли квалификацию, необходимо:

- Отдыхать после работы и между сменами;
- Употреблять достаточное количество здоровой пищи;
- Заниматься физическими упражнениями для снятия мышечного напряжения;
- Ограничить бесполезные способы управления настроением: курение, алкоголь или стимуляторы;
- Не избегайте контактов с семьей и друзьями из-за страха заразить близких. Сохраняйте общение по телефону, в соц.сетях;
- Обращайтесь за социальной поддержкой к вашим коллегам, вашему руководителю и другим доверенным лицам;
- Если вы работаете с людьми, заболевшими коронавирусом, не избегайте общения с ними из страха, что не сможете ответить на их вопросы. Будьте рядом столько, сколько возможно. Предложите пациенту обратиться за психологической помощью online или по телефону. И обратитесь к специалисту в сфере психического здоровья, если поймете, что именно доставляет вам трудности в общении с пациентами.

Обращайтесь за помощью к психотерапевтам, психиатрам и психологам сети «РЖД-медицина». Помните, это не слабость или профессиональная несостоятельность. Участие в программах психотерапевтической поддержки жизненно необходимо для восстановления в период интенсивной работы. Профессиональное взаимодействие в сохранении психического здоровья – залог активности и долголетия!

Рекомендации ВОЗ (Перевод Мисевич Е.В.)

Главный внештатный психиатр,
нарколог, психотерапевт ЦДЗ «ОАО «РЖД»

Мисевич Е.В.