



светВруках



8 800 511-04-80
www.lightinhands.ru
www.светвруках.рф

Как мы помогаем сегодня

Сейчас наши подопечные оказались особенно уязвимы. Условия вынужденной самоизоляции, большое количество «токсичной» информации, тревога за здоровье близких и свое собственное — все это усугубляет состояние горя от потери или беспокойство тех, кто ждет малыша, имея за плечами опыт утраты.

Поэтому мы предлагаем онлайн помощь в разных форматах. Получить консультации наших специалистов можно по телефону, по переписке через эл.почту и в мессенджерах. Группы поддержки также переведены в онлайн формат и продолжают свою работу.

Медицинские работники любых специализаций и из любого региона РФ, которые борются в это нелёгкое время с коронавирусом, также могут получить психологическую помощь в Фонде в индивидуальном и групповом формате — это решение было принято нашей командой с целью поддержать тех, кто сейчас, не жалея себя, спасает нас.

Мы хотим поддержать вас

несколькими простыми советами о том, как позаботиться о себе, находясь дома на карантине. Заботиться о себе очень важно в сложившейся непростой ситуации. Сейчас многие из нас находятся в состоянии стресса, а эпидемиологическая ситуация еще сильнее усугубляет состояние тех, кто переживает другие особые обстоятельства в своей жизни.

1 Сохраняем ресурс

Крайне важно сейчас сохранять свой ресурс и оберегать от всего, что может нанести вред психологическому, эмоциональному и физиологическому состоянию.

Так, например, «токсичная» информация может нас фактически отравлять. Это нормально, когда человеку необходимо получать информацию о событиях, ведь неизвестное нас тревожит сильнее. Однако, поступающую информацию необходимо проверять, дозировать и ограничивать. Выберите пару проверенных источников и обращайтесь к ним 2–3 раза в день. Этого будет достаточно для понимания текущей обстановки в мире. А вот бесконечный «сёрфинг» по соцсетям с бездной паникующих постов может усилить трево-

гу и создать ощущение безысходности. Отличным решением может стать делегирование отслеживания информации кому-то из близких. Например, вы можете договориться с мужем, что он сообщает вам выдержку из самых важных новостей дня.

Также, стоит ограничить общение с близкими, склонными «сливать» на вас негатив и тревоги. Совсем прекращать общение не нужно, это сейчас важно, но с подобными людьми вы можете ввести некоторые правила: например, «я готова обсудить с тобой погоду, твою собачку и рассаду на окне, но политику и эпидемию я обсуждать не хотела бы, это сейчас меня расстраивает (пугает, тревожит)»

2 Пополняем ресурс

Всем, что вам подходит и доставляет удовольствие. Важно заботиться о трех наших главных сферах:

Тело

Сейчас крайне важно заботиться о своем теле. Это важно всегда, но теперь особенно. В условиях ограниченной активности, в непривычном для себя режиме дня организм пребывает в стрессе. В теле накапливается кортизол — гормон стресса, нашему организму может не хватать кислорода, движения и солнца. Важно правильно и сбалансированно питаться, не ограничивать себя жесткими диетами, но и не переедать «вредностей». Достаточно пить, достаточно спать. Поддерживать приятную физическую

активность. Оцените, к какой нагрузке привыкло ваше тело, сколько обычно вы ходили, каким спортом занимались, какие упражнения делали. Подумайте, какие упражнения вам доступны теперь? Сейчас многие тренеры и спортивные клубы ведут трансляции с занятиями онлайн: йога, фитнес, пилатес, аэробные нагрузки — все, что вам доставит удовольствие и придаст приятный тонус мышцам. Без излишнего напряжения и надрыва — сейчас не время для рекордов. Здесь регулярность важнее,

чем объем и интенсивность. Лучше 15 минут ежедневной ходьбы на месте, чем ничего. Лучше 20 минут растяжки, чем перегруз или травма от сложных упражнений.

Важнейшим ресурсом для тела является дыхание. Это самый простой и действенный инструмент, который с вами всегда и не требует особенного навыка. Начните с того, чтобы просто отслеживать свое дыхание, не меняя его. Просто начните считать, или следить как происходит ваш цикл «вдох-выдох». Через 30–60 секунд попробуйте подышать по схеме «4-5-7» (вдох- пауза-

Чувства, эмоции

Сейчас вас могут одолевать самые сложные и самые разные чувства и эмоции. Вы можете переживать весь эмоциональный спектр, и даже несколько эмоций одновременно, это нормально. Напряжение и стресс, тревога, страхи, грусть, злость могут зашкаливать или быть постоянным «фоном». Важно не оставаться наедине с одолевающими вас чувствами, иметь возможность разделить свои переживания с психологом или поддерживающим вас близким человеком. Наши психологи готовы поддержать вас. Также, есть горячие линии психологической поддержки. Вы можете заранее договориться с вашим другом или родственником, который готов поддержать вас, что можете писать или звонить ему в сложные минуты.

Мысли

Здесь вам может быть полезен психолог. Когда вас одолевают тревожные или грустные мысли, очень полезно иметь

выдох). Есть и другие схемы, попробуйте, что подойдет именно вам.

Дыхание быстро успокаивает и возвращает контроль над собой и своими чувствами. Это важнейший инструмент стабилизации состояния, который можно применять в разных ситуациях.

Не забывайте про воду! Телу важна чистая питьевая вода в достаточном количестве (именно вода, не чай, не кофе и не газировка). Отлично помогает душ (теплый, контрастный), ванна и пребывание у воды, наблюдение за течением реки или волнами.

Если тревога, страх или грусть накатывают на вас приступами, и вам сложно справиться, стоит составить «список скорой помощи»:

- Как я пойму, что пришло время обратиться к списку (признаки того, что вы нуждаетесь в помощи или вам трудно справиться)
- Кому я могу позвонить и получить поддержку (номера горячих линий, друзей, родных)
- Что мне обычно помогает (помним 3 области — Мысли, Тело, Чувства — впишите ваши собственные способы, которые вам подходят)
- Как я пойму, что мне становится лучше. Список можно распечатать и при необходимости обращаться к нему.

возможность проговорить их в безопасном пространстве с понимающим специалистом. Чаще всего, этого бывает достаточно,

чтобы снять напряжение и найти возможность переключиться.

Можно самим найти другой фокус внимания, например, задействовав свое Тело. Многим людям в моменты тревоги, страха, грусти помогает уборка, физическая нагрузка разной интенсивности или наоборот — кропотливая

работа, типа вышивки или рисования мандал. Дело в том, что в нашем организме все взаимосвязано. И если напряжение находит разрядку в теле, то становится легче контролировать поток мыслей. И в тот момент, когда мы концентрируемся на чем-то в реальности, мы переключаем фокус внимания со своих тревожных мыслей и эмоций.

Организируйте свой день так, чтобы ваш график не был перегружен срочными делами и большим списком дел. Сейчас важно не добавлять себе стресса и необходимости быть в напряжении. Попробуйте распределить дела на неделю так, чтобы было время для отдыха и приятных занятий. При этом важно, чтобы в вашем графике остались привычные «ритуалы», то, что вы привыкли делать ежедневно. Такие якоря помогают чувствовать стабильность, успокаивают и напоминают, что всегда есть в жизни что-то привычное и нормальное. Это может быть привычный кофе по утрам, или вечерний чай с ромашкой, обязательное чтение книги перед сном или любимый сериал.

Важно сейчас создавать для себя комфортные и безопасные условия, оберегая себя от того, что может навредить вашему психо-эмоциональному состоянию. Подумайте, что может добавить комфорта в вашу жизнь. Это могут быть аромамасла, приятная музыка, подборка легких, позитивных фильмов, приложения со звуками природы, музыка, раскраски — все, что добавляет вам позитивных эмоций.

Будьте здоровы и заботьтесь о себе! Психологи Фонда остаются на связи, чтобы оказать вам поддержку, если это будет необходимо.

Как помочь

SMS
НА НОМЕР
3434

Для того, чтобы сделать взнос, нужно отправить сообщение на короткий номер 3434 со словом НеОдна и через пробел указать сумму пожертвования цифрами. Например: НеОдна100



Войдя в систему, выберите в главном меню «Платежи и переводы». Во вкладке «Все платежи и операции» введите в строку поиска текст «Свет в руках» и нажмите кнопку «Найти». В результатах поиска вы увидите ссылку «Свет в руках».

Получить бесплатную помощь можно:

8 800 511-04-80

(звонок бесплатный по всей территории РФ)

help@lightinhands.ru

www.lightinhands.ru www.светвруках.рф



[svet_v_rukah](https://t.me/svet_v_rukah)