

• **Строго выполнять:**

- **медицинские рекомендации**, правила гигиены, безопасного поведения и дистантного режима функционирования;
- **продолжать вести** здоровый образ жизни и в превентивной ситуации, и в ситуации карантина, и в случае заболевания коронавирусом;
- **соблюдать режим** работы, отдыха и сна;
- **поддерживать физическую активность** для повышения иммунитета, делать дыхательную гимнастику;
- **проветривать помещения** – патогенный вирус боится кислорода.

• **Если вы находитесь на карантине:**

- **не поддаваться** упадническому настроению и негативным состояниям;
- **настроить себя на лучшее**, благоприятный исход, позитивно относиться к жизни;
- **не игнорировать** потенциальную угрозу и не покидать самовольно медицинское учреждение или иное место карантина.

**!** **Помните, что вы являетесь потенциальной угрозой для других людей!**

• **Если вы инфицированы коронавирусом, то:**

- **воспринимать ситуацию** как ситуацию испытания, требующую от вас стойкости и мужества;
- **четко выполнять** указания врачей;
- **работать над собой** и помогать своему организму справиться с недомоганием.

**Помните:**

**экстремальная ситуация – это не только ситуация страдания, но и ситуация стойкости, мужества, просветления и роста личности.**

**Вместе мы справимся!**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
БУ «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»  
МИНЗДРАВА ЧУВАШИИ  
БУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ,  
ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ»

## COVID-19

### Общие рекомендации для медицинских работников

Актуальная ситуация жизни современного человека, связанными с угрозой заражения и распространения коронавируса (COVID-19), является **экстремальной ситуацией**.

В ней существование человека выходит за пределы обычной, повседневной реальности, нарушая привычный уклад жизни, в новую реальность с высокой угрозой здоровью и жизни человека, его окружения и общества.

Перед каждым из нас встает задача **ресоциализации** – пересмотра ценностно-смысловых отношений человека к миру и трансформации его образа жизни.

### **С УЧЁТОМ ПСИХОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ МЕДИЦИНСКИМ РАБОТНИКАМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

• **Занять ответственную личностную и гражданскую позицию:** осознать и принять новую экстремальную логику жизни и новые требования реальности.

• **Перестроить свой образ жизни,** деятельность, поведение, общение и свои отношения к различным сторонам жизни, в т. ч., к самому себе и другим.

Экстремальный стиль существования НЕ ОЗНАЧАЕТ ни капитулирование, душевное или духовное, ни игнорирование новой реальности, в т.ч., медицинских и иных рекомендаций (относясь к ней несерьезно).

Это ОЗНАЧАЕТ активное, позитивное, оптимистическое, реалистичное отношение к жизни, позволяющее даже задействовать новые глубинные ресурсы личности.

• **Продолжать существовать полноценно,** осуществляя свою жизнедеятельность, в т. ч., в разных формах, в то же время, учитывая реальную угрозу и заботясь о здоровье и жизни как своей, так и окружающих.

• **Конструктивно работать с информацией:**

– **получать информацию** о пандемии COVID-19 из официальных источников и делиться со своим окружением проверенными данными;



– **минимизировать** чтение, просмотр, прослушивание и обсуждение негативной информации;

– **не втягиваться** в активные дискуссии, споры с окружающими, перепалки в соцсетях и мессенджерах;

– **исключить массовые рассылки** и репосты из непроверенных источников.

• **Работать над собой:**

– **серьезно относиться к угрозе,** связанной с коронавирусом, и в то же время и реально оценивать последствия;

– **мыслить,** переживать и действовать **в позитивном ключе;**

– **сохранять спокойствие,** дистанцироваться от негативных образов;

– **концентрироваться на хорошем,** на приятных впечатлениях и сторонах жизни;

– **переключать себя** от бесконечного муссирования угроз, мысленной «жвачки» вокруг тем о коронавирусе;

– **не «заводить» себя рисованием** в воображении страшных картин и ожидаемых угроз, а направлять себя на выполнение всевозможных рабочих и домашних дел, творческую деятельность, хобби, общение с близкими.

• **Заботится о себе и о других:**

– **помогать детям** соблюдать медицинские и иные рекомендации, перестроить их жизнедеятельность, в т.ч., учебную, образовательную, воспитательную деятельность, творческие занятия, игры;

– **поддерживать близких,** помогать пожилым родственникам;

– **проявлять сопереживание** и соучастие в жизни своего окружения, с учетом требований к дистантности. Забота о других поддерживает в Вас позитивный настрой и повышает осмысленность жизни.

