

Фонд «Свет в руках» готов поддержать медицинских специалистов во время пандемии коронавируса

Если вы **врач** и нуждаетесь
в поддержке психолога,
ваши действия:

- 1** Чат поддержки на сайте www.lightinhands.ru
Наши психологи на связи
в течение дня
- 2** Онлайн-группа
поддержки для врачей
- 3** Обратиться в фонд
за индивидуальной
консультацией психолога



Как **вы** можете помочь
себе, **ваши действия:**

- 1** Найдите личное время
для себя
- 2** Помните о режиме сна
- 3** Находите возможность
говорить о переживаниях
и чувствах с коллегами,
друзьями, родными
- 4** Соблюдайте питьевой
режим
- 5** Обратитесь к психологу
- 6** Отвлекайтесь
на маленькие бытовые
радости, природу
- 7** Делайте регулярные
перерывы на рабочем месте



#МыРядом

Телефонная линия поддержки 8-800-511-04-80