



светВруках



8 800 511-04-80

[www.lightinhads.ru](http://www.lightinhads.ru)

[www.светвруках.рф](http://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



СБЕРБАНК  
ОНЛАЙН

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](mailto:help@lightinhands.ru)

[www.lightinhands.ru](http://www.lightinhands.ru) [www.светвруках.рф](http://www.светвруках.рф)



[svet\\_v\\_rukah](https://www.instagram.com/svet_v_rukah)