

Будь ласка, пам'ятайте! Ви теж людина і тому піклуватися про себе - надважливо.

Ось кілька теплих нагадувань:

## Потрібно

- ✓ Розуміти та оцінювати свою роль, відповідальність, спроможність та ризики в роботі об'єктивно.
- ✓ Давати собі час на прийняття рішення.
- ✓ Дозволити собі відчувати емоції та приймати їх; знайти час, щоб зрозуміти і висловити ваші почуття та потреби.
- ✓ Звертатися до близьких людей у часи труднощів і неприємностей, або під час прийняття важливих рішень.
- ✓ Максимально підтримувати свій звичний розклад дня, намагатись їсти регулярно і забезпечувати собі гарний сон і відпочинок.
- ✓ Звертатись за підтримкою за місцем роботи регулярно / за потреби.
- ✓ Використовувати способи, які ви використовували в минулому, щоб справитися із труднощами, болем, стражданням тощо.

## Не потрібно

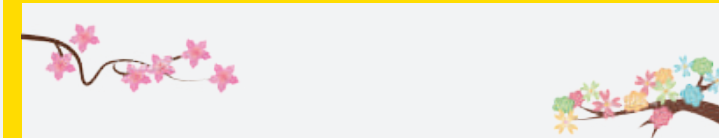
- ✗ Брати на себе більше відповідальності та роботи, ніж можете впоратися.
- ✗ Працювати надмірно без будь-яких перерв або до відчуття повного виснаження.
- ✗ Мати нереальні чи нерозумні очікування та вимоги щодо себе, наприклад «Я повинен вилікувати кожного пацієнта».
- ✗ Нехтувати особистими проблемами та потребами, думаючи, що вони є неважливими, відмовлятися від соціальних контактів та підтримки родини та друзів.
- ✗ Зловживати курінням кальяну, вейпу, вживанням кофеїну, або медикаментів, щоб справитись зі стресом.



Піклуватися про себе - це також бути відповідальним перед іншими. Якщо ви помітили, що прояви стресу стають постійними (наприклад, довше за 1 місяць), або значно впливають на ваше психологічне самопочуття та / або щоденне функціонування, подумайте про звернення по професійну допомогу.

## Як ти себе почуваєш?

Якщо ви відчуваєте величезну кількість стресу, або якщо ваше тіло проявляє різні реакції, ви можете спробувати просто посидіти тихо, і повільно вдихати і видихати.



З кожним вдихом і видихом спостерігайте за своїми почуттями та думкам. Не аналізуйте їх та не засуджуйте себе за ці думки.



Кожного разу, коли ваше тіло або розум відчуває будь-яке занепокоєння або біль, поставтесь до себе з розумінням і поіклуйтесь про себе.

Переживати страждання та моменти вразливості у нашому житті - це частина людського досвіду. Тільки після піклування про себе ми можемо мати можливість піклуватися про інших навколо нас.



Адаптація та переклад



ПСИХОСОЦІАЛЬНА  
ПІДТРИМКА

Контент і графічне оформлення



© Hong Kong Red Cross, Feb 2020, First edition



ПСИХОСОЦІАЛЬНА  
ПІДТРИМКА

## Як підтримати себе під час спалаху COVID-19



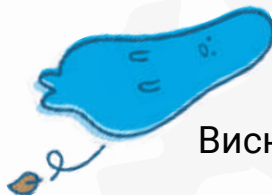
Для медичних працівників  
та осіб, які залучені до оперативного реагування



Злість



Розгубленість



Виснаження



Гнів



Підвищена емоційна  
чутливість

Сум



Паніка



Втома



Нав'язливі думки  
про ситуацію



Збентеження

Шок



Нереальність

Крім цих поширених стресових реакцій, медичні працівники та особи, які залучені до оперативного реагування також можуть відчувати безпорадність, провину, фрустрацію, які пов'язані з їхньою діяльністю і спричинені:

- відсутністю ефективного лікування нової хвороби;
- збільшенням навантаження;
- думками про те, що ти повинен / міг би зробити більше;
- страхом інфікуватися;
- тиском чи надмірними очікуваннями від пацієнтів чи людей, яким допомагаєш;
- недостатньою підтримкою з боку колег і несприятливим робочим середовищем;
- досвідом спостереження насильства, болю, страждань, тощо.