

Рекомендации пациентам с психическими расстройствами непсихотического уровня (тревожно-депрессивные расстройства, тревожно-фобические, тревожно- ипохондрические).

Условия вынужденной самоизоляции являются суровым испытанием для всех нас, но, к сожалению, эта вынужденная мера, которая способствует скорейшему прекращению эпидемии.

Мы понимаем, в какой непростой ситуации оказались все люди с имеющимися психическими расстройствами.

Данные рекомендации разработаны сотрудниками Городского Психотерапевтического Центра, их выполнение будет способствовать сохранению душевного здоровья в период эпидемии и «выходу с наименьшими потерями» после того, как будут сняты все противоэпидемические ограничения.

- 1) Пожалуйста, помните о том, что **ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАКОНЧАТСЯ** и **САМОИЗОЛЯЦИЯ ЗАВЕРШИТСЯ**.
- 2) Если вам были назначены лекарственные препараты, продолжайте их принимать так, как они были **НАЗНАЧЕНЫ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ**.
- 3) Если по каким-либо причинам вы нуждаетесь в коррекции приёма медикаментозной терапии, то вы можете **ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДИСТАНЦИОННЫМИ СПОСОБАМИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**. Такие способы оказания помощи в настоящее время, **ДОСТУПНЫ В БОЛЬШИНСТВЕ ЛЕЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДА**, оказывающих амбулаторную помощь при психических расстройствах.
- 4) Помните - сейчас во многих лечебных учреждениях, специализирующихся в области психического здоровья, **ДОСТУПНЫ ФОРМЫ ДИСТАНЦИОННОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**.
- 5) При острой ситуации (тревога, сниженное настроение, различные страхи) - **ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТЕЛЕФОНОМ ДОВЕРИЯ**. Разговор со специалистом телефона доверия **ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С ОСТРОЙ СИТУАЦИЕЙ**.
- 6) Воспользуйтесь возможностью **ПОГОВОРИТЬ С ВАШИМИ БЛИЗКИМИ, ОБСУДИТЕ С НИМИ СВОЕ СОСТОЯНИЕ**. Помните - **СУЩЕСТВУЮТ ДИСТАНТНЫЕ СПОСОБЫ СВЯЗИ**.
- 7) Не пытайтесь скрыть или «удержать» плохое самочувствие внутри. **ГОВОРИТЕ О СЛОЖНОМ, ПРИ ВЕРБАЛИЗАЦИИ (ГОВОРЕНИИ) СОСТОЯНИЕ УЛУЧШАЕТСЯ! ОЗВУЧЕННАЯ ПРОБЛЕМА СТАНОВИТСЯ МЕНЕЕ МАСШТАБНОЙ!**
- 8) Если вы очень зафиксированы на своём состоянии - попытайтесь **ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ВНИМАНИЕ, ИНОГДА ДОСТАТОЧНО ПРОСТО НАЧАТЬ**

ПРИСТАЛЬНО НАБЛЮДАТЬ ЗА ТЕМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОКРУЖАЮЩЕМ ПРОСТРАНСТВЕ.

- 9) ОГРАНИЧЬТЕ ПРОСМОТР НОВОСТНЫХ ПРОГРАММ, О ВАЖНОМ ВЫ УЗНАЕТЕ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ!
- 10) ОСВОЙТЕ ТЕХНИКУ РЕЛАКСАЦИИ ИЛИ МЕДИТАЦИИ.
- 11) Пожалуйста, НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ в любой доступной вам форме. ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ УЛУЧШАЮТ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ!
- 12) ПОМНИТЕ - ЖИЗНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЛАДИТСЯ!