

Утверждена:

Директор

ОСГБУ «Социально-реабилитационный

центр для несовершеннолетних

Краснояржского района»

Белгородской области

С. В. Попинанченко

Приказ № \_\_\_\_\_ от « 15 » 05 2023г.



## «АПТЕЧКА САМОПОМОЩИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА»

**Для кого:** для специалистов, работающих с семьями, оказавшихся в кризисной ситуации (вынужденное переселение, потеря дома, угроза жизни, неопределенность и т.п).

**Когда использовать:** когда чувствуете усталость, раздражение, опустошение, тревогу.

**Формат:** можно распечатать и держать на рабочем столе, в ежедневнике или телефоне.

### ТРИ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА

Правило	Смысл
1 <input type="checkbox"/> Я — не волшебник	Я не могу спасти всех. Моя задача — делать то, что могу, в тех обстоятельствах, которые есть.
2 <input type="checkbox"/> Сначала наденьте маску на себя	Если я выгорю, я не смогу помочь ни одной семье. Моя устойчивость — главный инструмент работы.
3 <input type="checkbox"/> Это работа, а не вся жизнь	За дверью кабинета есть другая жизнь. Важно уметь переключаться.

### КОГДА ПОРА ОСТАНОВИТЬСЯ (СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ)

Физические	Эмоциональные	Поведенческие
<input type="checkbox"/> Постоянная усталость	<input type="checkbox"/> Раздражение на семьи/коллег	<input type="checkbox"/> Не могу отключиться от работы
<input type="checkbox"/> Головные боли	<input type="checkbox"/> Чувство безнадежности	<input type="checkbox"/> Ем больше/меньше обычного
<input type="checkbox"/> Нарушения сна	<input type="checkbox"/> «Все бесполезно»	<input type="checkbox"/> Пью больше кофе/чая
<input type="checkbox"/> Частые простуды	<input type="checkbox"/> Равнодушие к чужим проблемам	<input type="checkbox"/> Стал(а) резко отвечать
<input type="checkbox"/> Напряжение в теле	<input type="checkbox"/> Тревога без причины	<input type="checkbox"/> Откладываю важные дела

Если вы отметили у себя 3 и более признака — пора применять «аптечку».

## БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ (5–10 МИНУТ)

### Упражнение 1. Дыхание «Квадрат» (в любой обстановке)

Вдох	Задержка	Выдох	Задержка
1...2...3...4	1...2...3...4	1...2...3...4	1...2...3...4

Повторить 3–5 раз. Помогает вернуть самообладание.

### Упражнение 2. «Заземление»

Оглянитесь вокруг и назовите про себя:

- 5 вещей, которые вы **видите**
- 4 вещи, к которым можно **прикоснуться**
- 3 звука, которые вы **слышите**
- 2 запаха, которые чувствуете
- 1 глоток воды (или просто ощущение языка во рту)
- 

### Упражнение 3. «Стоп-кран» (если хочется плакать или кричать)

1. Сделайте глоток ледяной воды.
2. Умойтесь холодной водой.
3. Если никого нет — ударьте подушку или громко выдохните со звуком.
4. Если есть возможность — выйдите на улицу на 5 минут.

---

## ПОДДЕРЖКА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

### Утренний настрой (5 минут)

Перед началом рабочего дня спросите себя:

- Что я могу сделать сегодня реально?
- Что меня порадует сегодня?
- К кому я могу обратиться за помощью, если станет трудно?

### Правило «50 минут»

Каждые 50 минут работы:

- Встать, размяться, пройтись (даже до кулера и обратно)
- Посмотреть в окно вдаль
- Выпить воды (не чая/кофе)

### Обед — святое

- Ешьте без телефона и рабочих мыслей
- Хотя бы 20 минут в день — только для себя

### Вечернее отключение

За час до сна:

- Убрать телефон подальше
- Теплый душ
- 5 минут просто полежать в тишине

---

## КОГДА НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Обратиться к супервизору или психологу **НУЖНО**, если:

- Состояние «все плохо» длится больше 2 недель
- Вы стали срывать на близких или коллег

- Появились мысли «все бросить», уволиться
- Нарушился сон (не можете уснуть или спите целый день)
- Потеряли интерес к тому, что раньше радовало
- Появились навязчивые мысли о работе вне рабочего времени

**Обратиться за помощью — это не слабость, а профессиональная гигиена.**

---

### **ПЯТЬ ФРАЗ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ**

<b>Ситуация</b>	<b>Скажите себе</b>
Когда чувствуете вину	«Я сделал(а) всё, что мог(ла) в этой ситуации»
Когда кажется, что недостаточно работаете	«Моё присутствие уже помогает»
Когда раздражаетесь на семью	«Им сейчас во много раз тяжелее, чем мне»
Когда устали	«Я имею право отдыхать»
Когда всё валится из рук	«Это пройдет. Завтра будет новый день»

---

### **МЕСТО ДЛЯ ЗАМЕТОК**

Что помогает лично вам?

---