

Преображенская межрайонная прокуратура разъясняет, что подготовлены рекомендации, утвержденные ФМБА России

22.10.2020

Рекомендации адресованы штатным и привлекаемым профессиональным психологам медицинских учреждений, внештатным психологам-волонтерам, осуществляющим свою деятельность на базе медицинских учреждений, работающим с пациентами с COVID-19, а также психологам, работающим в колл-центрах психологической помощи населению.

В рекомендациях отмечается, в частности, что ситуация самоизоляции, изоляции или карантина неизбежно является стрессовой. Пребывание в условиях самоограничения требует более пристального внимания человека к своим потребностям и чувствам. Для компенсации переживаемых состояний напряжения, неудовлетворенности, естественной в таких условиях повышенной раздражительности следует заниматься такими видами деятельности, которые нравятся и вызывают расслабление.

Особый положительный эффект дают занятия нравящимся делом, хобби, а также физические упражнения, регулярный сон, отдых и питание без риска повышения веса. Важно помнить, что прием алкоголя и других психоактивных веществ дает только кратковременный псевдоэффект.

Адрес страницы: <http://goljanovo.mos.ru/law-enforcement-and-security/information-prosecutors/news-/detail/9347606.html>

[Управа района Гольяново города Москвы](#)