

COVID-19 и пациенты, страдающие ревматическими заболеваниями



Как жить лучше в этот период самоизоляции

Организируйте свою самоизоляцию

- Я поддерживаю хороший ритм, структурируя свою повседневную и семейную жизнь
- Я выбираю для себя или продолжаю выполнять ежедневную программу упражнений ЛФК
- Я остаюсь в курсе событий, но стараюсь не усиливать тревогу и беспокойство, ограничивая время на ознакомление с новостями по телевидению, по радио, в сети Интернет
- Я расслабляюсь при помощи любимых занятий (медитация, практика йоги, чтение, рисование, игра на музыкальных инструментах ...)
- Я обращаю внимание на себя, чувствую свои эмоции и выражаю свои эмоции
- Я продолжаю уделять внимание моему образу жизни в целом (пища, тело, качество и продолжительность сна) или еще внимательнее за этим слежу

Адаптируйтесь к самоизоляции как семья или пара

Выслушиваю моих детей

- Я поддерживаю безопасную и заботливую среду
- Я объясняю ситуацию простыми словами, отвечаю на их вопросы и обращаю внимание на их переживания
- Я помогаю им выражать эмоции с помощью игр, рисования ...
- Я также слежу за режимом дня для моих детей (время бодрствования, время отдыха, приемы пищи, время обучения, игровое время ...)

Выслушиваю моего партнера

- Я использую возможности, которые дает эта ситуация, чтобы уделять больше времени общению, разговаривать и слушать друг друга, укреплять близость и становиться сильнее как пара

Проявляйте заботу о своей семье, о друзьях и близких родственниках



Я нахожу возможности общаться и поддерживать связь. Я звоню, отправляю электронные письма и СМС. Я пользуюсь социальными сетями



Я планирую видеоконференции (Skype, WhatsApp, FaceTime ...)



Я обращаю внимание на моих близких родственников и соседей и на людей, которые находятся на изоляции. Я спрашиваю их, что я могу для них сделать, чем помочь и в чем они нуждаются

Идеи по планированию времени



Проведите совместное время в коллективной деятельности (за едой, в играх, за семейными беседами)



Выделите время только для вас двоих, как семейной пары



Связывайтесь с людьми за пределами вашей семьи, особенно если вы находитесь в одиночестве (социальные сети, смс, звонки, видеоконференции ...)



Определите время для выполнения физических упражнений (вы можете делать это вместе)



Найдите время для себя (чтение, забота о себе, медитация, выполнение простых дел, которые вам нравятся ...)



Выберите четкое время, один или два раза в день, чтобы следить за новостями



Пусть у ваших детей будет отведено определенное время на учебу, выполнение домашних заданий и занятий физкультурой



Уделите немного времени поддержанию приятной домашней обстановки (уборка, стирка, наведение порядка)

For more information

- **Французское учебное пособие** « Маленькое пособие по семейному благополучию » Луи Болларрон и Клеманс Гарнье : http://www.polyarthrite-andar.com/IMG/pdf/guide_confinement_en_famille.pdf
- **Всемирная Организация Здравоохранения** « Психическое здоровье и психосоциальные соображения во время вспышки COVID-19 » 12/03/2020 составлены доктором Астрид Шеванс и Давидом Гурионом : http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8
- **SAMHSA** (Управление по Борьбе со Злоупотреблением психоактивными веществами и управление Психиатрическими Службами) написано доктором Летицией Жаме, рецензированное доктором Астрид Шеванс и Фабьеном Винкье : www.encephale.com

ERN ReCONNET:
<https://reconnet.ern-net.eu>



Connective Tissue and Musculoskeletal Diseases (ERN ReCONNET)

filière de santé
maladies rares

fai2r