

## Перерыв

Делайте регулярные перерывы в течение дня. Забота о себе укрепляет жизнестойкость



## Разговор

Делитесь переживаниями и идеями как их преодолеть со своей командой..



## Время

Придерживайтесь 8-часовых смен. Правильный баланс между работой и личной жизнью улучшает психическое здоровье.



## Поддержка

Наймите дополнительный персонал для раздачи СИЗ\*, доставки лекарств или уборки.



## Фокус

Не занимайтесь многозадачностью и по возможности избегайте отвлекающих факторов. Постарайтесь найти тихое место, где можно совершать звонки или проверять рецепты.



## Технология

Видео-консультации и электронные рецепты могут сэкономить драгоценное время



**6**  
СПОСОБОВ СОЗДАТЬ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ  
УСТОЙЧИВОСТЬ

\*СИЗ – средства индивидуальной защиты