

ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский  
центр психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
ПРИ РАБОТЕ С ПАЦИЕНТАМИ С НАЛИЧИЕМ COVID-19**

*Информационное письмо*



Москва-2020

ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский  
центр психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

СОГЛАСОВАНО

Главный внештатный специалист-  
психиатр Минздрава России,  
д.м.н., профессор, член-корр. РАН

  
В.И. Кекелидзе  
« 26 » 05 2020



**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
ПРИ РАБОТЕ С ПАЦИЕНТАМИ С НАЛИЧИЕМ COVID-19**

*Информационное письмо*

Информационное письмо подготовлено в Федеральном государственном бюджетном учреждении «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Автор: Булыгина В.Г., доктор психологических наук, руководитель Лаборатории психогигиены и профилактики.

В информационном письме изложены подходы к профилактике эмоционального выгорания в условиях работы с пациентами с наличием COVID-19.  
*Для медицинских работников.*

© ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского», 2020

## **Введение**

Выгорание – общее название последствий длительного рабочего стресса.

*Это не просто результат стресса, а следствие его неуправляемого течения и определенных видов профессионального (личностного) кризиса.*

Механизмы развития профессионального стресса у медиков, работающих с пациентами с наличием COVID-19, подчиняется тем же закономерностям, что и при чрезвычайных ситуациях.

Работа в условиях кризисной и экстремальной ситуации предъявляет повышенные требования к физическим, психическим и психологическим ресурсам медицинских сотрудников. Им необходимо соблюдать все протоколы лечения и реанимационных мероприятий, экстренно принимать клинически важные решения, придерживаться принципов медицинской этики и деонтологии и, при этом, неукоснительно соблюдать правила безопасности при работе с опасными биологическими агентами.

К повышенным требованиям выполнения своих профессиональных обязанностей добавляются такие стрессогенные факторы как: работа вахтовым методом в средствах индивидуальной защиты; изоляция от близких; риск заражения COVID-19 и страх заразить членов семьи.

Длительное пребывание в стрессовой ситуации приводит к истощению функциональных резервов человека. Снижаются активность и работоспособность, повышается уровень тревоги, напряженности, могут возникать трудности в принятии решений и анализе ситуации. Снижение способности к волевым усилиям и контролю, нарушения психомоторных функций могут приводить к возникновению врачебных ошибок, одним из последствий которых является инфицирование самого медперсонала.

Под воздействием стресса лица, оказывающие помощь, могут создавать дезадаптивные стратегии межличностных отношений с больными – обычно в форме сверхвовлеченности в дистресс своего пациента или тенденции к его отклонению. У пациентов кризисные ситуации нередко порождают агрессивность, злобу, демонстративные реакции.

Психологически трудный контингент больных, их проекции гнева и страха могут резонировать с собственными бессознательными и сознательными страхами и агрессией медицинских работников.

Экстремальный характер работы в чрезвычайных ситуациях, горе и страдания других людей, отсутствие ощущения социальной защищенности не позволяют медицинским работникам задумываться о тех психологических и

соматических последствиях, к которым приводит профессиональная деятельность в кризисных условиях.

Отсутствие достаточных знаний о характере психологических последствий чрезвычайных ситуаций, навыков психической саморегуляции приводит к ухудшению самочувствия у профессионалов и повышает вероятность возникновения и развития широкого спектра психических и соматических нарушений.

***Снижение рисков жизни и здоровья пациентов, самих медиков и их близких является, в первую очередь, зоной личной ответственности каждого профессионала.***

### **Хронический профессиональный стресс и эмоциональное выгорание**

Результатом хронического профессионального стресса являются эмоциональное, мотивационное и физическое истощение. Динамика его развития соответствует трем фазам стресса: напряжение, сопротивление, истощение.

Возникновение нервного (тревожного) напряжения связано с хронической дестабилизирующей психоэмоциональной рабочей обстановкой, повышенной ответственностью, необходимостью взаимодействия с психологически сложным контингентом пациентов. На стадии сопротивления (резистенции) сотрудник пытается более или менее успешно ограждать себя от травматичных переживаний. На стадии истощения происходит оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что не произошло восстановления израсходованных ресурсов.

Каждому этапу соответствуют симптомы нарастающего эмоционального выгорания.

На первой стадии отмечаются умеренные, непродолжительные по времени признаки этого процесса, которые проявляются в легкой форме и выражаются в заботе специалиста о себе (например, путем расслабления или организации перерыва в работе).

Для второй стадии характерно более регулярное появление симптомов эмоционального выгорания, они имеют более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощенным даже после хорошего сна и после выходных. Несмотря на то, что перерывы в работе оказывают положительный эффект и снижают уровень выгорания, этот эффект носит временный характер: уровень выгорания частично повышается через три дня после возвращения к работе.

На стадии истощения появляются и/или обостряются хронические соматические и психологические проблемы. Попытки заботиться о себе, как правило, не приносят результата, а помощь профильных специалистов может не давать быстрого облегчения.

*Для эмоционального выгорания характерны следующие симптомы*

*Поведенческие:* повышенное внимание к деталям; ригидность («застывание» на одном виде деятельности, трудности в адаптации к новой ситуации); неспособность принимать решения; дистанционирование от пациентов; стремление к дистанционированию от коллег; растущее избегание; злоупотребление алкоголем и (или) ПАВ.

*Физические:* усталость; восприимчивость к изменениям показателей внешней среды; частые головные боли; расстройства желудочно-кишечного тракта; избыток или недостаток веса; одышка; бессонница; снижение иммунитета.

*Социальные:* низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.

*Психологические:* чувство неосознанного беспокойства; снижение уровня энтузиазма; чувство обиды; чувство разочарования; неуверенность; чувство вины; чувство невостребованности; легко возникающее чувство гнева; раздражительность; подозрительность; чувство всемогущества (власть над судьбой пациента); общая негативная установка на жизненные перспективы.

Среди **факторов эмоционального выгорания в экстремальных условиях** выполнения служебной деятельности наиболее значимыми являются следующие.

*Социально-психологические:* ощущение социальной незащищенности и переживание социальной несправедливости; неудовлетворенность условиями и оплатой труда, карьерным ростом; возраст и стаж работы.

*Ролевые факторы (функциональные обязанности):* ролевой конфликт, ролевая перегруженность; ролевая неопределенность.

## **Предотвращение эмоционального выгорания**

### ***Общие рекомендации***

В условиях работы с пациентами с наличием COVID-19 очень важно:

1. Создать себе определенность и постоянство в том, что можно самому контролировать. Например, это может быть: соблюдение времени оповещения близких и друзей о своем самочувствии, гигиенические процедуры перед сном и многое другое;
2. Формулировать для себя краткосрочные и долгосрочные цели;
3. Обсуждать возникающие проблемы любого масштаба и содержания с руководством или опытными коллегами;
4. Использовать «тайм-ауты»;
5. Овладеть и применять, вне зависимости от усталости и кризисного характера текущей рабочей обстановки, навыки саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, положительная внутренняя речь) (Приложение 1);
6. Эмоционально общаться и обсуждать свои чувства не только с членами семьи, но и коллегами, которым Вы доверяете;
7. Обращаться за помощью к профильным специалистам вне стен своего учреждения (психологам, психотерапевтам, психиатрам) (Приложение 2);
8. Обмениваться профессиональным и эмоциональным опытом с коллегами (Приложение 3).
9. Избегать ненужной конкуренции.
10. Поддерживать хорошую физическую форму.

### ***Изменение отношения к дистрессу***

Изменение отношения к укладу жизни, терпимого отношения ко многому, что не устраивает в жизни и профессии, является ключевым фактором повышения жизнестойкости, особенно в кризисных ситуациях.

Культурально обусловленные ассоциации дистресса со слабостью и с уязвимостью; презрительное отношение к проявлениям дистресса у медицинских работников и положению нуждающегося, и отклонение их со стороны коллег – распространенное явление.

Жесткие социальные стандарты медицинской профессии накладывают ограничения не только на стиль поведения, но и на чувства. Мысли – «я не вправе чувствовать злость, раздражение, страх, вину, иначе я – плохой специалист» приводят к следующим последствиям.

Если в чувствах человека больше нет силы, он ощущает у себя отсутствие сил, чтобы любить, чтобы слушать, и другие люди становятся для него нагрузкой. Это приводит к утрате чувств в отношении себя и появлению ощущения внутренней пустоты и отсутствия смысла.

Отсутствие смысла в том, чему ты посвящаешь себя, не может компенсировать зарабатывание денег, карьера, социальное признание, любовь окружающих.

### ***Что делать***

1. Спокойнее относиться к тем требованиям, которые предъявляют окружающие, социальная и особенно профессиональная ситуация.
2. Постоянно задавать самому себе вопросы в отношении того, что Вы делаете сейчас на работе:

Это важно?

Это хорошо?

Могу я подарить свое время, труд и сердце тому, что я делаю?

Это ценно для меня?

Нравится ли мне делать то, что я делаю?

Люблю ли я это делать?

Приносит ли мне то, что я делаю, удовлетворение?

Готов ли я жертвовать многим ради того, что я делаю?

**Страдание каким-то образом перестает быть страданием в тот момент, когда обнаруживается его смысл (Виктор Франкл)**

## **Упражнения для саморегуляции психоэмоционального состояния**

### **Техники релаксации**

Все приемы релаксации основаны на более или менее сознательном расслаблении мышц. Поскольку и психическое напряжение ведет к повышенному мышечному напряжению, то справедливо и обратное. Если удастся понизить мускульное напряжение, вместе с ним понижается и нервное, так что состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом, и некоторым людям этого бывает вполне достаточно.

Релаксационным техникам лучше всего обучаться под руководством специалиста, но это не является обязательным условием.

Критерием правильного обучения может служить показатель того, доставляют ли занятия удовольствие и продолжает ли человек хорошо себя чувствовать спустя продолжительное время по их окончании.

Если подобных приятных ощущений не возникает или они быстро исчезают, или же вслед за ними следуют страх, напряжение, мышечная усталость – значит, была совершена какая-то ошибка и необходимо обратиться за помощью к специалисту.

Ошибка же может заключаться в том, что был выбран не тот прием релаксации. Следует апробировать их и выбрать наиболее приемлемый.

### ***Антистрессовая релаксация***

1. Лягте (в крайнем случае – присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении; одежда не должна стеснять движений.

2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдох производите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом, пройдитесь по всему телу. При этом внимательно следите за тем, что с ним происходит. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее снизу доверху: от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела и напряжение покидает его. Почувствуйте, что расслаблены плечи, шея,

лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как «тряпичная кукла». Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.

6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы все более расслабляются. Теперь единственная забота о том, чтобы насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

Данное упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.

### ***Упражнение «Напряжение – расслабление»***

Следует встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

### ***Упражнение «Перекал напряжения»***

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

### ***Мышечная релаксация Ж. Джекобсона***

Данная методика, по крайней мере, в начале, рекомендуется всем, кто испытывает трудности с расслаблением мышц. По мнению ее автора, насущными проблемами человека, живущего в цивилизованном мире, стали чрезмерная спешка, беспокойство и избыток поводов, на которые он вынужден реагировать. В этих условиях физические и психологические нагрузки приводят к перенапряжению. Оно имеет свойство быть протяженным во времени и накапливаться. Поскольку наши душа и тело – единое целое, то нервно-мышечное перенапряжение способствует повышенному психическому напряжению и раздражительности. Если человек, пребывая в таком состоянии, пытается расслабиться, он нередко достигает совершенно противоположного результата. Общее расслабление (особенно переживаемое в психическом плане) возможно лишь при релаксации всех скелетных мышц.

Тренировка проводится в положении лежа; желательно, чтобы в процессе занятий никто не беспокоил.

«Лежачее место» для занятий должно быть достаточно широким, чтобы можно было свободно положить руки рядом с телом. При наличии проблем с

позвоночником подкладываете под голову или под поясницу подушечку. Словом, располагайтесь таким образом, чтобы, лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками, чувствовать себя удобно. Руки или ноги не должны неметь. Одежда – свободная, не стесняющая движений. Важна и температура: не должно быть ни жарко, ни холодно. В последнем случае следует накрыться легким покрывалом.

Перед началом каждого упражнения располагайтесь удобно, лежа на спине. Руки лежат неподвижно вдоль тела ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты. Лежите спокойно, медленно закрывайте глаза. Чем медленнее будете закрывать их, тем быстрее достигнете успокоения.

### ***Упражнения для снятия напряжения***

– Сосчитайте до 10 и обратно.

– Слегка помассируйте кончик мизинца.

– Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание.

Выдох осуществляйте постепенно, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

– Набрав воды в стакан (в крайнем случае – в ладони), медленно, сосредоточено выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

– Если есть возможность, смочите лоб, виски и руки холодной водой.

– Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

– Постарайтесь выговориться, «поплакаться» кому-то. Эффект такой разрядки огромен, поскольку благодаря сочувствию, сопереживанию вам со стороны наступают облегчение и понимание происшедшего.

### **Упражнения для снятия стресса**

#### ***Упражнение 1***

Выполняется стоя у стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьте. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.

### ***Упражнение 2.***

Если обстановка вокруг накалена, и Вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, вы полностью расслабились.

### ***Упражнение 3***

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

- Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

- Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

- Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается и превращается в облака.

- Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

- Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных неприятностей при помощи воображения. Этот метод очень хорошо снимает стресс.

- Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30, и так до 50.

## **Дыхательные техники**

### ***Релаксация с сосредоточением на дыхании***

Данный подход предполагает физиологическое мышечное расслабление при каждом выдохе.

1. Устройтесь поудобнее в положении лежа (при соблюдении всех основных требований: покой, просторная одежда, умеренная температура воздуха).

2. Медленно закройте глаза.

3. Следите за дыханием. С каждым новым выдохом наступает состояние расслабленности. Поступайте так до тех пор, пока не почувствуете, что достигли наиболее глубокой стадии расслабления, которая и требуется телу.

4. Лежите расслабленно, сознавая, что дыхание стало более спокойным и глубоким. Вы чувствуете расслабленность во всем теле. Лежите неподвижно, безвольно, испытываете приятные ощущения. Чувствуете, что успокоение и расслабленность затронули и душу. Наслаждаетесь ощущениями покоя и беззаботности.

5. Когда почувствуете себя достаточно бодрым, релаксация перестанет приносить удовольствие и захочется вернуться в активное, бодрое состояние.

6. Медленно потянитесь и медленно откройте глаза. Можно сесть. Затем сделайте быстрый выдох.

### ***Дыхание уступами***

Три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

### ***Свободное дыхание***

Движение «Свободное дыхание» зародилось в 70-годах. С. Гроф и Л. Орт разработали техники, имеющие много общего и во многом разные (ребефинг и холотропное дыхание).

Эти психотехники основаны на вызове измененного состояния сознания. Ребефинг (от англ. «rebirthing» – повторное рождение) был официально признан в 1974 г. как высокоэффективная психотерапевтическая и общеоздоровительная технология.

Дыхание, используемое в процессе ребефинга:

- без паузы между вдохом и выдохом;
- с быстрым, частым и глубоким активным вдохом.
- мягким, полностью расслабленным пассивным выдохом.

**Вайвейшн** (от лат. *vivo* – жить) – созданная Дж. Ленордом на основе ребефинга пневмокатарсическая технология, опирающаяся на интегративное дыхание как на основу для психофизического преобразования и комплексного развития личности. Вайвейшн предполагает обучение людей пользованию приемами дыхания в повседневной жизни в любое время и в любом месте.

Методике можно легко обучиться; для освоения техники достаточно участия в одном семинаре или нескольких занятиях-тренингах с профессионалом, после чего можно уже заниматься самостоятельно.

Дыхательные техники имеют несколько вариантов:

– *Успокаивающее дыхание*. Помогает избавиться от раздражения или расстройства.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох. Дышите таким образом несколько минут.

– *Расслабляющее дыхание*. К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от 5 до 10 минут. Уже после нескольких циклов Вы заметите, что Вы стали спокойнее.

– *Толчковое дыхание*. Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааах!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли.

Избавляйтесь от депрессии и разочарований. Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

– *Связывающее дыхание. Позволяет успокоиться и расслабиться.*

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще 5 раз. Делайте это медленно и сосредоточенно. В данном случае включается так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

**Службы и «горячие линии», оказывающие психологическую помощь  
в условиях коронавирусной пандемии**

<b>Название</b>	<b>Контакты</b>
Московская служба психологической помощи населению	Неотложная помощь по номеру 051 (с городского) или +7 (495) 051 (с мобильного). Проводятся дистанционные и очные консультации. Запись по тел.: +7 (499) 173-09-09. Адрес: г. Москва, 2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2 ( <a href="https://msph.ru/">https://msph.ru/</a> ).
Служба психологической помощи ПКБ № 4 им. Ганнушкина	Тел.: +7 (495)150-54-45 (с 9 до 20). Адрес: г. Москва, Потешная ул., 3 корп. 1
Телефон «горячей линии» Судебно-экспертной палаты Российской Федерации по вопросам психологической поддержки	Тел.: +7 (800) 201-27-45 (добавочный 1) Бесплатная консультация врачей с многолетним опытом работы в области кризисной психологии. Адрес: г. Москва, ул. Баркляя, д. 6, стр. 5. ( <a href="https://seprf.ru/hotline/">https://seprf.ru/hotline/</a> )
Единая «горячая линия» по вопросам коронавируса	Тел.: +7 (800) 200-01-12 Операторы подключают к помощи представителей Российского психологического общества.
«Горячая линия» Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского	Тел.: + 7 (495) 637-70-70. Адрес: г. Москва, Кропоткинский пер., д. 23.
«Горячая линия» по оказанию психологической помощи «Мы вместе» (участвуют психологи МЧС РФ) (штаб Общероссийского народного фонда)	Тел.: + 7 (800) 200-34-11.
Бесплатная круглосуточная анонимная «горячая линия» на базе службы «Ясное утро» для медицинских работников с консультацией психолога	Тел.: + 7 (800) 100-01-91.
«Горячая линия» психологической помощи пациентам с коронавирусом на базе Сеченовского университета	Тел.: + 7 (800) 300-65-94. Адрес: г. Москва, ул. Большая Пироговская, д. 6, стр. 1.
Центр городских волонтеров Санкт-Петербурга	Телефон «горячей линии» по вопросам психологической поддержки: +7 (812) 571-03-13.
Экстренная психологическая помощь МЧС в Санкт-Петербурге	Тел.: +7 (812) 718-25-16.
Телефон «горячей линии» по оказанию психологической помощи для медработников Удмуртии, которые лечат больных коронавирусом на базе центра Республиканской академии управления	Бесплатные консультации по тел.: +7 (3412) 97-25-20 (с 9 до 17) и +7 (912) 756-50-23 (в любое время).

**Сообщества врачей в социальных сетях**

Mednovosti.ru (фейсбук) – подписаны 95 210 человек.

Доктор на работе (фейсбук) – подписаны 64 088 человек.

Профессия – ВРАЧ (фейсбук) – подписаны 30 576 человек.

Диалоги о медицине (фейсбук) – подписаны 47 798 человек.

Врачи Москвы (фейсбук) – подписаны 11 927 человек.

Основной контент – обзор новостей (преимущественно связанных с коронавирусом).

ЗЛОЙ МЕДИК (фейсбук) – подписаны 61 184 человека.

ЗЛОЙ МЕДИК (в контакте) – подписаны 572 444 человека.

Студент–медик (в контакте) – подписаны 409 180 человек.

Medicine Live (в контакте) – подписаны 515 490 человек.

Медицинские Истории (в контакте) – подписаны 233 536 человек.

Подслушано у Медиков (в контакте) – подписаны 431 782 человека.

Медач | Medical Channel (в контакте) – подписаны 175 434 человека.