

INFORMATION POUR LES PROFESSIONNELS DU CHU

COVID-19

COMMENT PRENDRE SOIN DE MOI ?

Pensez à vos besoins fondamentaux. Veillez à manger, boire et dormir régulièrement.

Faites des pauses. Accordez-vous un peu de repos sans avoir à vous occuper des patients.

Accepter que le fait de prendre un temps de repos approprié permet de prendre soin des patients par la suite.

Rappelez-vous que malgré les obstacles ou frustrations, vous remplissez une noble mission en prenant soin des personnes les plus vulnérables.

Si vous ressentez le besoin, les psychologues du CHU ou de votre service, sont à votre disposition pour s'occuper de vous, vous écouter, vous conseiller. Ne restez pas seul.

Parlez à vos collègues et recevez leur soutien. Partagez vos idées et vos difficultés peut vous aider à lutter contre la peur et l'anxiété.

Restez informé tout en limitant les images et messages inquiétants qui peuvent augmenter votre stress, et réduire votre efficacité et votre bien-être général

Restez en contact avec vos proches. Ils sont un point d'appui en dehors de l'hôpital. Partagez et restez connectés peut les aider à mieux vous soutenir.

**PRENDRE SOIN DE SOIN ET ENCOURAGER LES AUTRES
À S'OCCUPER D'EUX RENFORCE LA CAPACITÉ
À S'OCCUPER DE CEUX QUI EN ONT BESOIN**

Collège des psychologues du CHU de Nantes

**CONTACTER LA CELLULE D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE
POUR LES PROFESSIONNELS DU CHU DE NANTES**



☎ 02 40 08 70 77 lundi > vendredi
9h > 18h

✉ bp-covid19-psy-besoin@chu-nantes.fr