



Jak sobie radzić w izolacji?

DBAJ O HIGIENĘ PSYCHICZNĄ

wyznacz porządek dnia, wyznacz czas na pracę oraz odpoczynek. Stałość i powtarzalność pomoże zmniejszyć lęk, pomoże przetrwać ten trudny czas.

KOMUNIKACJA JEST BARDZO WAŻNA

nie bój się mówić o emocjach. Używaj komunikatów typu ja.

W sytuacjach napięcia nazywanie emocji, mówienie o własnych przeżyciach pomaga zapanować nad złością, zmniejsza lęk, a przede wszystkim obniża napięcie i nie nakręca spirali agresji prowadzących do kłótni.

SZANOWANIE GRANIC

ważne by pamiętać o szanowaniu innych osób i siebie. Akceptowalne zachowania dla mnie, nie muszą być akceptowane przez drugą osobę. Bądźmy uważni. Każdy zasługuje na szacunek i wsparcie.

NAUCZ SIĘ NOWYCH UMIEJĘTNOŚCI

podejmij aktywności ćwiczące pamięć, motorykę – to dobry czas by zacząć wykonywać rzeczy odkładane zwykle na później.

Czytanie książek, nauka gry na instrumencie, nauka obcego języka, pomogą nie tylko utrzymać mózg w dobrej formie lecz również zapewnią satysfakcję z podejmowanych zadań.

CZAS NA ODPOCZYNEK

powinien znaleźć się w rozkładzie dnia. Pozwoli wzmocnić kontakt z samym sobą, zregenerować i uspokoić emocję.

DIETA

odpowiednia, zbilansowana dieta wzmocni nasz układ odpornościowy oraz poprawi samopoczucie, co przełoży się na lepsze radzenie sobie ze stresem.

ĆWICZENIA

podczas izolacji spada nasza wydolność fizyczna. Ćwiczenia fizyczne pomogą ją wzmocnić oraz wspomóc układ odpornościowy.

Wiele ćwiczeń można wykonywać w domu. Warto zacząć od codziennego rozciągania się.