

„Co możesz zrobić w celu poprawy zdrowia psychicznego i wzmocnienia własnych zasobów w sytuacji zagrożenia wirusem COVID-19?”

- Bardzo ważnym czynnikiem poprawy zdrowia psychicznego jest ROZMOWA. Obecna sytuacja panująca na świecie wzbudza w wielu osobach trudne emocje. Porozmawiaj z bliskimi, o tym co czujesz, czego się boisz.
- Trudną emocją obecnie doświadczaną przez człowieka jest STRACH. Zaburza on prawidłowe funkcjonowanie w codziennych czynnościach życiowych. Powoduje wewnętrzny paraliż, wrażenie utraty chęci życia i podejmowania jakichkolwiek aktywności - apatię. Zatem zadbaj o „przerzucenie” swojej uwagi na inną aktywność. Może to być rozmowa telefoniczna, rozmowa on-line z kimś bliskim (rodziną, przyjaciółmi), ze specjalistą, który udzieli wsparcia emocjonalnego (psychologiem, psychoterapeutą, psychiatrą). Spróbuj zrealizować czynności, na które nie miałeś/ miałaś czasu. Jeśli lubisz gotować – ugotuj coś wyśmienitego 😊.
- Wykaż się kreatywnością w relacjach z bliskimi (wspólne oglądanie telewizji, czytanie książek, rozmowy na różne tematy, granie w gry planszowe, aktywność fizyczna, wspólne ćwiczenia, wspólne gotowanie, stwórzcie wspólnie bajkę, nagrajcie teledysk etc.). Cieszcie się sobą, zadbajcie o życzliwość wobec siebie 😊.
- Pamiętaj o tym, że jeśli czujesz złość, frustrację, to generalizuje się na pozostałych domowników, szczególnie dzieci. Zadbaj więc o siebie, poświęć czas na relaks, wycisz emocje, aby i Twoi bliscy czuli się dobrze i bezpiecznie.
- Media zasypują nas wieloma informacjami, niekiedy nierzetelnymi, pozbawionymi potwierdzeń, które w efekcie powodują trudne emocje m.in. złość, frustrację, strach. Zatem sprawdzaj źródła z jakich korzystasz – czytaj i słuchaj tylko z rzetelnych źródeł.
- Zadbaj o swoje zdrowie, o układ odpornościowy. Odżywiaj się zdrowo, dbaj o higienę snu, o aktywność fizyczną (proponuję ćwiczeń znajdziesz w internecie, możesz trenować on-line).
- Do życia czasami wkrada się rutyna, pojawiają zachowania chaotyczne. Zaplanuj swój dzień, swoje obowiązki, czynności. Jest to dobry krok, aby stać się osobą pewną siebie, co w efekcie spowoduje obniżenie poziomu stresu i podniesie poczucie własnego bezpieczeństwa.
- Obecna sytuacja, której doświadczamy dobiegnie końca i każdy z nas powróci do naszych zadań. Pozwól sobie na zaplanowanie i zorganizowanie miłych doświadczeń, które są jeszcze przed Tobą 😊.