

Jak poradzić sobie ze stresem izolacji spowodowanym epidemią?

- 1) Powtarzaj sobie, że przebywanie w odosobnieniu nie jest karą ale jest czymś niezbędnym do ochrony swojego zdrowia oraz zdrowia innych.
- 2) Powtarzaj sobie, iż odosobnienie jest stanem tymczasowym i z całą pewnością dobiegnie końca.
- 3) W celu ograniczenia własnego poczucia zagrożenia programy informacyjne dotyczące epidemii oglądaj tylko w wyznaczonym czasie i tylko raz dziennie (SZKODLIWYM JEST CAŁODZIENNE ŚLEDZENIE W INTERNECIE LUB TELEWIZJI ROZWOJU EPIDEMII).
- 4) Prowadź własny dziennik codziennego funkcjonowania, zapisuj w nim swoją aktywność, uczucia jakie jej towarzyszą a także myśli, które przychodzą Ci w danej chwili do głowy.
- 5) Dbaj tak jak wcześniej o higienę osobistą, nie chodź w ciągu dnia w piżamie.
- 6) Wprowadź nawet niewielką ilość ruchu fizycznego w domu. Możesz ćwiczyć z dziećmi do muzyki po 15 minut dziennie.
- 7) W wolnym czasie oglądaj filmy, seriale, rozwiąż krzyżówki, czytaj książki, gotuj, przesadzaj kwiatki (unikaj nudy).
- 8) Utrzymuj regularny, codzienny kontakt z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi poprzez media społecznościowe, internet i telefon.
- 9) Poświęć wolny czas na różne gry i zabawy z dziećmi.
- 10) W chwilach napięcia emocjonalnego korzystaj z nagrań relaksacyjnych dostępnych w internecie (bezpłatne).
- 11) Jeśli lubisz słuchać książek korzystaj z audiobooków dostępnych w internecie (bezpłatne).
- 12) Jeśli czujesz napływ negatywnych emocji i chce Ci się płakać to pozwól sobie na to- płacz powoduje odreagowywanie negatywnych emocji i poprawia samopoczucie.

Opracowała: mgr Ewa Binkowska-Pawlaczek, psycholog.