

Porady dotyczące zdrowia psychicznego



Wysypiaj się i przestrzegaj zwykłego rytmu dnia i nocy

Im mniej śpisz, tym większe masz skłonności do zamartwiania się i niepokoju.



Jedz zdrowo i w zróżnicowany sposób

Będziesz miał więcej energii i chęci do podejmowania wyzwań dnia codziennego.



Bądź aktywny fizycznie

Aktywność fizyczna może obejmować bardzo różne czynności np. pracę w ogródku czy gimnastykę na podłodze w domu.

Staraj się codziennie wychodzić z domu i ruszać się na świeżym powietrzu. Światło dzienne poprawia humor.



Bądź aktywny umysłowo

Aktywuj swój mózg różnymi rodzajami czynnościami. Czytaj, graj w gry, pisz pamiętnik, słuchaj muzyki lub rób coś kreatywnego.



Stwórz strukturę dnia

Rozpisz plan albo schemat aktywności, które chcesz wykonać danego dnia lub tygodnia, i wprowadź do niego czynności rutynowe. Jeśli pracujesz zdalnie z domu, postaraj się pracować w tych samych godzinach, co zwykle.



Pamiętaj, że robisz coś dla innych

Pamiętaj, że poprzez zostanie w domu i zachowywanie odpowiedniej odległości od innych, aktywnie przyczyniasz się do chronienia osób znajdujących się w grupie ryzyka i do tego, by Dania jak najszybciej mogła pokonać epidemię. Możesz też dowiedzieć się, w jaki inny sposób możesz na co dzień wesprzeć innych.



Pozostań w kontakcie z innymi – zróbcie coś razem na odległość

Zadzwoń do rodziny i znajomych, rozmawiajcie razem przez kamerkę i media społecznościowe.



Zaakceptuj fakt, że kryzys może obciążyć twoje bliskie relacje

Ta niezwykła sytuacja może obciążyć stosunki z osobami, z którymi spędzasz teraz wyjątkowo dużo czasu. Akceptuj siebie i innych, jeśli zdarzy Wam się stracić cierpliwość.



Zrelaksuj się i choć na chwilę zapomnij o problemach

Ogranicz czas, w którym oglądasz lub czytasz wiadomości. Korzystaj z niewielu sprawdzonych źródeł informacji.



Nie wiń siebie lub innych jeśli zostaniesz zarażony COVID-19

Pamiętaj, że choroba wywołana została przez wirusa, nie osobę. Koronawirus jest bardzo zaraźliwy.



Dbaj o siebie

Unikaj złych przyzwyczajeń takich jak nieregularne godziny snu, zbyt dużo alkoholu bądź papierosów. Staraj się zrobić dla siebie coś dobrego. Gdy zadbasz o siebie, będziesz mógł też dbać o innych.