

9 rad jak chronić swoje zdrowie psychiczne w czasie pandemii

1. Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój.
2. Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób.
3. Codziennie, przez co najmniej 30 min uprawiaj bezpieczną dla Ciebie i innych aktywność fizyczną.
4. Dbaj o swoje zdrowie fizyczne - odżywiaj się prawidłowo, zadbaj o odpowiednio długi sen.
5. Jeśli przebywasz w domu, zaplanuj jak spędzić czas izolacji.
6. Postaraj się utrzymywać stały plan dnia.
7. Dbaj o bezpieczeństwo w sytuacji, kiedy musisz wyjść z domu.
8. Unikaj radzenia sobie ze stresem za pomocą agresji.

Badania potwierdzają, że wyładowanie stresu przynosi nam ulgę i jest dla nas po prostu zdrowe. Dobrze zatem "wybiegać" nerwy, przerzucić je na worek treningowy, zostawić na siłowni czy nawet przelać na kartkę papieru. Gorzej, gdy obiektem naszego wyładowania stają się inni ludzie.

9. Zastanów się, czy komuś z Twoich bliskich nie jest potrzebna pomoc lub wsparcie.

Przygotowała:
Joanna Kościńska
interwent kryzysowy
specjalista psychologii kryzysu
pedagog