

Jak zachować dobre samopoczucie siedząc w domu?

Należy:

1. Przestrzegać wszystkich zaleceń Ministerstwa Zdrowia, Wojewódzkiego Inspektora Stacji Epidemiologicznej.
2. Ograniczyć ilość informacji o rozwoju epidemii- koncentrować się tylko na tych najważniejszych, **żeby nie zamartwiać się czymś na co nie mamy wpływu.**
3. Dbać o higienę snu.

Uregulowanie kwestii snu, ustalenie stałej pory kładzenia się i wstawania, spanie ok. 8 godzin, jest bardzo ważne.

4. Mieć uporządkowany dzień.

Np. na każdy dzień możemy opracować sobie tabelkę:

Dziennik wykorzystania czasu. Data.....

Czas rozpoczęcia	Zadania do wykonania/ czym się zajmuję	Z czyjej inicjatywy Własnej innych(kogo)	Ukończenie czynności
			✓

5. Właściwie odżywiać się. Zdrowe posiłki, „czyste jedzenie”.

Ważne jest dostarczanie organizmowi witamin i minerałów w postaci warzyw i owoców. Nie chodzi o to, by przejść na dietę i zrezygnować totalnie z niezdrowej żywności, ale o to by starać się dostarczać organizmowi najlepszego z możliwych paliw.



6. Wymieniać się dobrymi informacjami.

Podczas wzmożonych kontaktów przez media społecznościowe i kontaktów telefonicznych wymieniamy się pozytywnymi informacjami.

7. Nie pożytkować naszej energii na nieżyczliwe, złe komentarze w sieci.

Nie hejtujemy, nie roznośmy fałszywych informacji.

8. Dbać o zdrowie fizyczne każdego dnia.

Wprowadź do codziennego rozkładu dnia ćwiczenia fizyczne- np. 15min dziennie. Wzmacnia to naszą kondycję fizyczną, psychiczną, a przez to odporność organizmu na infekcje.

9. Pomyśleć i zrobić wykaz rzeczy, na które nigdy nie mieliśmy czasu.

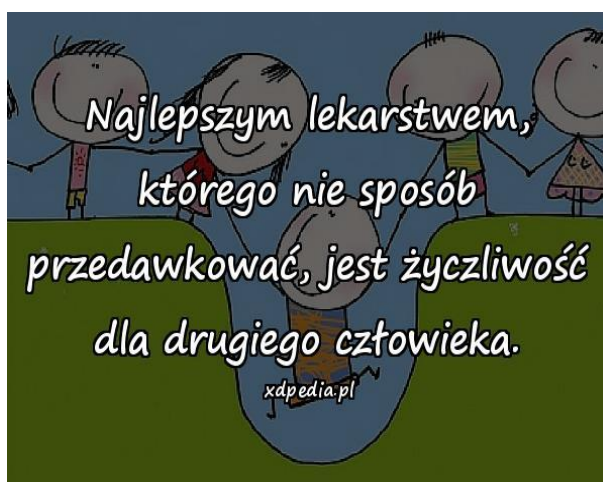
Wybrać i realizować te, które możemy - przebywając teraz w domu.

10. Np. raz w tygodniu obejrzeć najbardziej ulubioną bajkę z dzieciństwa.

Z reguły oglądanie bajek łączy się dla nas z radością dzieciństwa i pozytywnymi myślami.

11. Być życzliwym dla najbliższych.

Przebywanie ze sobą przez dłuższy czas w pewnej izolacji od otoczenia może na dłuższą metę wywoływać zniecierpliwienie, frustrację i złość. Musimy wspólnie dbać o dobrą atmosferę w domu.

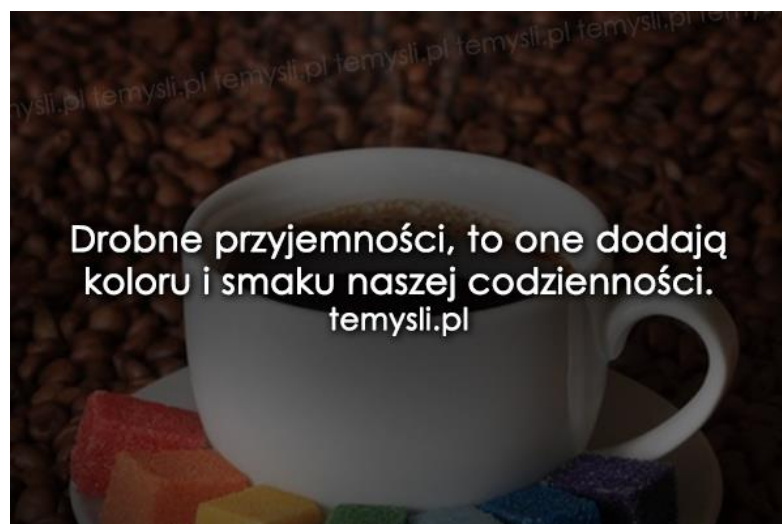


12. Być życzliwym dla innych.

W tej trudnej sytuacji utrzymujemy dobre relacje z drugim człowiekiem i odnajdujemy w nich radość.



13. Sprawiać sobie drobne przyjemności każdego dnia.



Zobacz też <https://www.sarniezycie.pl/drobne-przyjemnosci/>

14. Wykorzystać ten czas na np. czytanie książek, oglądanie wartościowych filmów.

15. Myśleć pozytywnie !!!

W sytuacjach kryzysowych bardzo trudno jest pozytywnie myśleć, ale spróbujmy popatrzeć na każdy problem z różnych stron.

Np.: -

szklanka do połowy pełna, czy pusta?,



- wylała mi się woda z pralki na łazienkę- mam okazję dokładnie ją posprzątać zaglądając w każdy kąt, itp.

- ten czas, który teraz przezywamy daje możliwość zwolnienie

16. Pomyśleć o sobie.

Wykorzystajmy ten czas np. na pomyślenie o swoim rozwoju wewnętrznym , po prostu o sobie.

17. Pamiętać, że:



Opracowała A. Herda

Literatura, źródła:

S.C. Hayes, S. Smith „ W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem, lękiem” wyd GWP Sopot 2014

C.L. Cooper, S. Palmer „ pokonać stres” Wyd. Petit, Warszawa 2000r

J. Gutman „ Jak radzić sobie ze stresem? Wyd. Jedność, Kielce 2001r

<https://www.wattpad.com/608338201-pozytywne-cytaty-%E2%80%A279>

<https://pl.pinterest.com/pin/624663410793816205/>

<https://www.facebook.com/przepis.na.zdrowie.i.dobre.samopoczucie/>

<https://www.xdpedia.com/tag/%C5%BCycliwo%C5%9B%C4%87/1>

[https://www.temysli.pl/58334/Drobne przyjemnosci to one dodaja.html](https://www.temysli.pl/58334/Drobne_przyjemnosci_to_one_dodaja.html)