


Jak zadbać o swoje  
zdrowie psychiczne  
w tym trudnym czasie?

---

*Rozwijanka*   
Centrum Wspierania Rozwoju

 **STREFA  
NAJLEPSZEGO  
ROZWOJU**  
powered by *Rozwijanka* 



Zacznijmy od tego, że dla wielu z nas obecna sytuacja społecznej izolacji w obliczu zagrożenia epidemią nie jest normalna, bezpieczna i przewidywalna... A więc zupełnie normalną reakcją organizmu jest stres i niepokój. Jeśli i Ty czujesz bezsilność oraz napięcie ten poradnik jest dla Ciebie.

Podpowiadamy w nim ***jak dbać o siebie w tym trudnym czasie pełnym niestabilności.***

---




Po pierwsze: **pozwól sobie na odczuwanie lęku, stresu, niepokoju**, to zupełnie normalne emocje.

Następnie zastanów się co tak naprawdę Cię stresuje i niepokoi, pozwoli to lepiej zrozumieć swoje uczucia. Już sama świadomość swojego stanu często powoduje zmniejszenie intensywności przeżywanych emocji.


Przypomnij sobie również co Cię uspokaja i koi i z czego możesz skorzystać w tej sytuacji.

---



Następnie **zaakceptuj niepewność i brak kontroli nad sytuacją** - na wiele rzeczy, które się teraz dzieją nie masz wpływu. Postaraj się znaleźć rzeczy, które możesz kontrolować. Dla ułatwienia możesz robić listy zadań do wykonania. Pomimo wolnego czasu staraj się **planować swój dzień** oraz utrzymuj codzienną **rutynę**. Stała struktura dnia jest kluczem do rozwijania odporności psychicznej.


---



Postaraj się **spać odpowiednią ilość godzin**, jeśli lubisz i masz możliwość to pewien czas poświęć również na **aktywność fizyczną**. Ruch poprawia humor, pomaga nam być tu i teraz oraz przywraca świadomość ciała.

Wyznacz **granice na korzystanie z mediów**. Bądź uważny i krytyczny wobec wiadomości, które śledzisz oraz zaplanuj czas, który poświęcasz na zapoznawanie się z informacjami z mediów.


---



**Dbaj o swoje relacje.** Naturalnym jest, że w przypadku, gdy ani rodzice, ani dzieci nie wychodzą z domu i są skazani na dzielenie wspólnej przestrzeni całymi dniami pojawia się więcej napięć i kłótni. W tym momencie pomocny może być **plan dnia**. Warto uwzględnić w nim **czas dla samego siebie jak i czas spędzany wspólnie**. Warto zastanowić się nad wspólnym spędzaniem czasu i zaplanować go: w której części dnia to będzie i co będziecie robić. Można wspólnie obejrzeć film, grać w gry, robić porządki.


Postaraj się również **dzwonić do swojej rodziny i przyjaciół**, rozmawiaj z nimi na Skype. Spróbuj ich rozumieć i wspierać.

---



Spróbuj poczuć **wdzięczność**. Przypomnij sobie o wszystkim co masz i za co możesz teraz czuć się wdzięczny (o swoich bliskich, o ciepłym łóżku, o bezpiecznych 4 ścianach, o tym, że umiesz czytać i pisać...). Badania dowodzą, że ludzie wdzięczni są mniej zestresowani, mają lepsze relacje z innymi, są pogodniejsi, lepiej radzą sobie z codziennością, mniej skupiają na drobiazgach, a dzięki świadomej praktyce lepiej widzą jak naprawdę wygląda ich życie i szybciej wychodzą z dołka.

---



Spróbuj **wspierać** innych i dzielić się z nimi swoim czasem, miłym słowem, czy życzliwym gestem. Dawanie wsparcia innym to najlepsza metoda na odzyskanie kontaktu z własnymi zasobami.

---





Podsumowując: ***jak dbać o siebie w tym trudnym czasie pełnym niestabilności?***

1. Pozwól sobie na odczuwanie lęku, stresu, niepokoju, to zupełnie normalne emocje.
  2. Zaakceptuj niepewność oraz brak kontroli nad sytuacją.
  3. Spróbuj planować swój dzień oraz utrzymywać codzienną rutynę.
  4. Postaraj się spać odpowiednią ilość godzin.
  5. Spróbuj znaleźć czas na aktywność fizyczną.
  6. Postaraj się wyznaczyć granice na korzystanie z mediów społecznościowych, bądź uważny i krytyczny wobec informacji, z którymi się zapoznajesz.
  7. Dbaj o swoje relacje z bliskimi.
  8. Spróbuj poczuć wdzięczność.
  9. Spróbuj wspierać innych.
-