

## Krótki poradnik na czas epidemii

W mediach pojawiają się rady, wskazania, zalecenia jak sobie radzić w niecodziennej, trudnej sytuacji związanej z epidemią. Po przejrzeniu wielu artykułów, stron internetowych przesyłamy syntetyczny, krótki wykaz najważniejszych pomocnych zachowań i działań.



**1.Zrozumienie, oswojenie zaakceptowanie sensu kwarantanny-** to nie kara, ale coś, co robimy dla siebie i innych. Wykazujemy zbiorową odpowiedzialność społeczną poprzez swoje altruistyczne działania, pomagamy innym zmniejszyć możliwość zachorowań.**Kwarantanna ma charakter przejściowy,** nie oznacza totalnej izolacji.

**2.Ograniczenie** faktów. informacji poświęcamy na z najnowszymi bezpośrednio przed



**korzystania z mediów,** trzymanie się. Dopuszczamy do siebie kilka dziennie, maksymalnie 2 godziny zapoznanie się faktami, nigdy nie robimy tego snem.



**3.Pozostawanie w kontakcie z innymi-** telefonicznym, mailowym, itp. Kontakt z ludźmi powinien być stałym punktem w harmonogramie dnia. W trakcie rozmów wspieramy się, poszukujemy sposobów rozwiązania bieżących problemów. Izolujemy się pozostając w kontakcie z innymi.

**4.Pomaganie innym osobom-** utrzymywanie kontaktu z innymi to nie tylko poprawa naszego nastroju, ale także wyraz troski, dbałości o dalszą rodzinę, przyjaciół, znajomych. Udział w akcjach pomocowych, troska i pomoc sąsiadom podwyższają poziom endorfin, polepszają nastrój.

**5.Określanie aktualnych celów-** planowanie zadań na konkretny dzień, tydzień pozwala racjonalnie zarządzać naszym czasem.

**6.Przygotowanie planu dnia-** ustalenie godzin pracy, posiłków, odpoczynku, przyczyniają się do porządku i struktury w nowej niejasnej sytuacji. Takie działania, rutyna, planowanie to elementy nadające kształt i sens naszym dniom, dają poczucie przewidywalności, pozwalają ustrzec się od zniechęcenia, poczucia bezradności. Regularne czynności (posiłki, higiena osobista, sen) umożliwiają racjonalne wykorzystanie i zaplanowanie czasu w konkretnym dniu.





**7. Zadbanie o własne ciało**-dobre odżywianie, wysypianie się, unikanie używek, ćwiczenia fizyczne.

**8. W miarę możliwości robienie nadal tego, co lubimy.**

**9. Wykorzystanie pobytu w domu do nauki nowych umiejętności, nadrobienia zaległości itp. Nie dociążamy się w nadmiarze.**

**10. W sytuacji znaczącego obniżenia nastroju tworzymy nowy plan aktywności, zwracamy się o pomoc do specjalisty.**

**11. Nie stygmatyzowanie chorych, zakażonych**- gdy pojawi się lęk, spróbujmy sobie zracjonalizować, że u 80% osób zakażonych leczenie nie jest wymagane.



**12. Pamiętajcie, że proces adaptacji do nowej sytuacji trwa około 2-3 tygodni.**



**13. Zrozumienie, że sytuacja w końcu się unormuje, a emocje zaczną opadać.**

Źródło- strony WWW