

Porady jak o siebie zadbać

Odkryj swoje zasoby na poradzenie sobie w kryzysie.

Zdrowie psychiczne



Ogranicz informacje do tych z pewnych źródeł
skupiaj się na faktach
skup się na tym, na co masz wpływ
unikaj zamartwiania się i czarnowidztwa

- Jak?**
- ustal w ciągu dnia czas na martwienie się
 - zapisz swoje obawy i określ co jest poza twoją kontrolą
 - uporządkuj swoją przestrzeń
 - przygotuj sobie listę rzeczy do zrobienia

Zatrzymaj się i praktykuj uważność i łagodność

- zrób sobie przerwę od Internetu
- mów do siebie łagodnie i uspokajająco
- zrób rzeczy, które dadzą ci ukojenie
- skupiaj się na prostych rzeczach, to pozwoli ci uspokoić się i czuć się w zgodzie ze sobą

Praktykuj wdzięczność

- zapisz 5 rzeczy za które jesteś wdzięczny
- każdego dnia wypisz kilka rzeczy, które były miłe i sprawiły ci radość- to pomoże skupić twoje myślenie na dobrych rzeczach

Zdrowie emocjonalne



Sprawdzaj jak się masz

- co teraz czuję jak
- to czuję teraz w moim ciele

Przyjmij z akceptacją wszystkie emocje.

Strach, niepewność, przytłoczenie są **naturalnymi uczuciami** podczas sytuacji z COVID-19

- Jak?**
- nazywaj swoje uczucia
 - podchodź do nich z troską, nie oceniaj i nie krytykuj siebie za to co czujesz- to obniży ich intensywność i negatywny wpływ
 - zapisz sobie pozytywne myśli o sobie np.:
Jestem silny i mogę potrzebować wsparcia

Zrób coś zabawnego i dobrego dla duszy

- stwórz coś, rękodzieło, stwórz piosenkę lub namaluj obraz
- zrób śmiesznego mema lub posta w social media
- stuchaj ulubionej muzyki lub przeczytaj ciekawą książkę
- graj w gry, układaj puzzle

Zdrowie fizyczne



Sprawdź czego potrzebuje twoje ciało.

- Spytaj siebie czy jesteś głodny
- czy dobrze ci się śpi
- czy jesteś nawodniony
- czy twoje ciało potrzebuje ruchu

Dbaj o higienę ciała

Jak?

- myj ręce i noś maskę
- zadbaj o sen-ktadź się spać o regularnych porach,
- 30minut przed snem odstaw całą elektronikę i wycisz się

Ruszaj się- ruch skupia naszą uwagę na tym co robimy i pobudza

- wyjdź na spacer do parku, na łąkę- unikaj tłumów
- rozciągnij ciało
- wyjdź na taras/balkon
- ćwicz w domu

Ćwicz uważność dla spokoju i ukojenia

- skup się na wydechu, staraj się go pogłębić
- oddychaj głęboko z brzucha
- ćwicz uziemienie- stań na stopach i mocno poczuj podłoże
- uruchom zmysły- znajdź 5 rzeczy, które widzisz, 4 które czujesz, 3 które słyszysz, 2 które czujesz i 1 którą smakujesz

Zdrowie społeczne



Bądź w kontakcie z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi

Jak?

- poprzez rozmowę, social media, sms, czaty
- dziel się z innymi swoimi sposobami na radzenie sobie ze stresem i kryzysem

Okazuj życzliwość

- wyślij do bliskich list z wyrazami wdzięczności i miłości
- mów komplementy i miłe rzeczy
- pisz pozytywne rzeczy