

A silhouette of a person sitting in a meditative lotus position on a beach. The person is facing away from the camera, looking out at the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and casting a reflection on the water. The sky is filled with soft, white clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

**Jak zachować spokój i równowagę psychiczną w czasie epidemii?**

*Kwarantanna to nie kara, ale coś, co robisz dla innych i siebie samego. Przestrzegając kwarantanny pomagasz innym uniknąć zarażenia koronawirusem, a sobie - mieć szacunek do siebie samego.*

prof. Atle Dyregrov

Norweski psycholog

Sytuacja związana z epidemią koronawirusa może mieć wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Nadmiar negatywnych informacji, narastająca panika i przymusowa izolacja to tylko niektóre czynniki istotnie zaburzające nasze dotychczasowe poczucie równowagi i bezpieczeństwa. To, jak reagujemy na społeczny niepokój zależy w dużej mierze od nas. Oto kilka praktycznych porad, jak przetrwać ten trudny czas.

## 1. UTRZYMUJ KONTAKTY Z BLISKIMI

Rozmawiaj z rodziną, znajomymi, osobami, którym ufasz. Skontaktuj się telefonicznie lub za pomocą komunikatorów internetowych, pozostań z nimi w stałym, codziennym kontakcie.



## 2. DBAJ O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ I ZDROWĄ DIETĘ

Domowa izolacja, nie oznacza rezygnacji z ruchu. Możesz wykonywać różnego rodzaju ćwiczenia, korzystać z dostępnych w Internecie kanałów sportowych, przykładowych treningów.





Aktywność fizyczna sprawia przyjemność, ale jest też niezbędna w budowaniu odporności i pomaga w walce ze stresem. Dzięki wysiłkowi fizycznemu nasz organizm wytwarza więcej serotoniny (hormonu szczęścia), co stanowi doskonałą przeciwwagę dla zmartwień dnia codziennego. Dzięki regularnej aktywności fizycznej nasz organizm jest w stanie lepiej funkcjonować i radzić sobie z infekcjami. Należy jednak pamiętać, że bezpośrednio po dużym wysiłku fizycznym, należy dać sobie trochę czasu na odpoczynek, ponieważ wtedy organizm jest nieco osłabiony i potrzebuje chwili na regenerację.



Pamiętaj także o odpowiednio zbilansowanych posiłkach. To ważne, by w tym czasie dostarczać swojemu organizmowi odpowiednią dawkę witamin i składników odżywczych.



### 3. OGRANICZ OGLĄDANIE NEGATYWNYCH INFORMACJI

Staraj się ograniczać nadmierne słuchanie i oglądanie relacji o epidemii w mediach, korzystaj tylko z wiarygodnych źródeł.

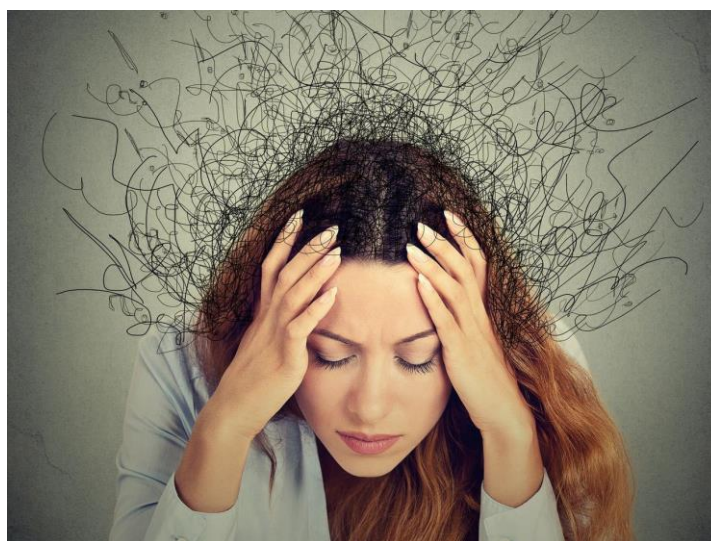
Warto być na bieżąco z informacjami, jednak jeśli nie będziesz ciągle sprawdzał

nowych wiadomości, zdecydowanie łatwiej będzie Ci zachować spokój.



### 4. KONTROLUJ NIEPOKOJĄCE MYŚLI

Strach, czy niepokój to emocje, które w obecnej sytuacji pojawiają się u wielu z nas i są czymś normalnym. Jednak jeśli te uczucia nas opanowują, powinniśmy spróbować przejąć nad nimi kontrolę. Nie pozwól, by epidemia była głównym tematem rozmów z osobami, z którymi masz kontakt. Szukaj zajęć, które sprawiają Ci radość. Oglądaj filmy, czytaj książki, graj w ulubione gry, uprawiaj domową gimnastykę.



Psychologowie zalecają wręcz, żeby wydzielić sobie czas, w którym się martwimy. Najlepiej maksymalnie 15-20 minut dziennie o wybranej przez siebie porze. Staraj się nie zamartwiać w nocy.

## 5. PLANOWANIE



Zastanów się, co najpilniej trzeba wykonać i co jest możliwe, możesz przygotować plan dnia lub tygodnia i starać się go realizować. Pamiętaj jednak o odpoczynku i relaksie.

Rutyna dnia i pewne stałe czynności dają nam w tym czasie poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Regularność i powtarzalność naszych działań przyczynia się porządku, który jest potrzebny w niejasnej dla nas rzeczywistości.

## 6. FACHOWA POMOC

Jeśli odczuwasz bardzo silny lęk, nie możesz oswoić się z obecną sytuacją, nie czekaj. Skorzystaj z fachowej pomocy.



**Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie** – bezpłatna pomoc psychologiczna dla mieszkańców Krakowa i powiatu krakowskiego

**Całodobowy numer telefonu:** 12 421 92 82, Więcej informacji <https://oik.krakow.pl/>

**UNIMED Kraków** - Oferta Ośrodka skierowana jest do dzieci i młodzieży w wieku 0-21 lat, ich rodziców oraz opiekunów prawnych. Korzystanie ze wsparcia w ośrodku nie wymaga skierowania od lekarza. W obecnej sytuacji epidemii porady udzielane są za pomocą systemów teleinformatycznych tj. telefon, skype itp.

**tel. 12 415 81 12,**

**email: [rejestracja@unimed-nzoz.pl](mailto:rejestracja@unimed-nzoz.pl)** więcej informacji na stronie: **[www.unimed-terapia.pl](http://www.unimed-terapia.pl)**

Możesz również porozmawiać z psychologiem lub pedagogiem. Skontaktuj się z nami mailowo ([pedagogzy.sobieski@gmail.com](mailto:pedagogzy.sobieski@gmail.com)) lub przez e-dziennik, żeby wybrać dogodną dla Ciebie formę kontaktu. Oto nasze dyżury online:

### **Psycholog Ewa Adamus**

Poniedziałek – Piątek 8.30 – 13.30

### **Pedagog Monika Madej**

Poniedziałek - piątek 9.00 – 14.00

### **Pedagog Magdalena Czaderska**

Poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 10.00 – 13.00

Możliwy również kontakt w godzinach popołudniowych.

