

Rūpinkitės savimi karantino metu

Lietuvoje paskelbtas karantinas visus mus išmušė iš įprastinių gyvenimo vėžių. Reikia mokytis gyventi ir palaikyti savo gerą fizinę bei emocinę būseną rečiau išeinant arba visai neišeinant iš namų. Trumpi patarimai, kaip tai padaryti.

Korona viruso grėsmės ir karantino situacijoje normalu jausti įtampą, liūdesį, nerimą, sutrikimą ar pyktį. Svarbu savo emocijas suvokti ir apie jas kalbėtis su žmonėmis, kuriais pasitikite. Telefonu, vaizdo ryšiu (jei turite) ar elektroniniais laiškais bendraukite su bičiuliais ir šeimos nariais. Pasidalinkite savo nuotaikomis, pasiteiraukite, kaip jaučiasi jie.

Stenkitės laikytis sveiko gyvenimo taisyklių:

- Kasdien eikite miegoti ir kelkitės tuo pačiu metu.
- Maitinkitės įvairiai, bet saikingai; valgykite reguliariai; vakarieniate ne vėliau, kaip likus 2 valandom iki miego.
- Kasdien darykite mankštą ir vaikščiokite.
- Nerūkykite, nepiktnaudžiaukite alkoholiniais gėrimais ar vaistais.

Išsiaiškinkite, kur ir kaip karantino sąlygomis galite gauti pagalbą, jei pajusite, kad jūsų fizinė ar emocinė būseną yra bloga.

Mažiau laiko leiskite žiūrėdami ar klausydamiesi laidų, kuriose pateikiama daug nerimą keliančios informacijos.

Nebendraukite su žmonėmis, kurie jums kelia įtampą.

Kasdien darykite ką nors tokio, kas jums teikia malonumą.

Mirolanda Trakumaitė, psichologė