

Naudingi patarimai jūsų psichinei sveikatai



Stenkitės išsimiegoti ir išlaikyti įprastą dienos ritmą
Kuo mažiau miegate, tuo didesnė tikimybė turėti nerimo sutrikimų.



Valgykite sveikai ir įvairiai

Tam, kad pasisavintumėte reikalingą energiją ir jos perteklių panaudotumėte kasdienams iššūkiams.



Likite fiziškai aktyvūs

Fizinis aktyvumas gali susidėti iš įvairių dalykų, tokių kaip sodininkystė ar gimnastika ant kambario grindų. Pirmenybę teikite išėjimui į lauką, judėjimui bei kvėpavimui grynu oru kasdien. Dienos šviesa pakelia nuotaiką.



Likite protišcai aktyvūs

Palaikykite savo smegenų aktyvumą, vykdydami įvairius užsiėmimus. Skaitykite, žaiskite žaidimus, rašykite dienoraštį, klausykite muzikos ar darykite ką nors kūrybingo.



Susikurkite struktūrą kasdieniame gyvenime

Sukurkite dienos ar savaitės veiklos planą ar tvarkaraštį ir pratinkitės prie kasdienybės. Jei dirbate namuose, pabandykite dirbti tiek pat laiko, kiek įprastai.



Atminkite, kad jūs prisedate prie pokyčių

Atminkite, kad jūs laikydamiesi atstumo ir pasilikdami namuose, aktyviai prisidedate prie rūpinimosi pažeidžiamais asmenimis ir stengiatės, kad Danija galėtų kuo greičiau įveikti epidemiją. Žinokite, kad galite palaikyti ir padėti kitiems kasdieniame gyvenime.



Palaikykite ryšį su išoriniu pasauliu – užsiimkite kuo nors kartu per atstumą

Paskambinkite šeimai ir draugams, kalbėkite su vaizdu ir naudokitės socialiniais tinklais.



Sutikite, kad krizė/karantinas gali pakenkti jūsų santykiams

Nepažįstama situacija gali daryti neigiamą įtaką santykiams su tais, su kuriais praleidžiate daugiausiai laiko. Tvardykitės dėl savęs ir kitų, jei kartais prarasite kantrybę.



Retkarčiais atsipalaiduokite ir atsipūskite nuo jus supančių rūpesčių

Apribokite naujienų žiūrėjimo ar skaitymo laiką. Pasirinkite tik keletą patikimų šaltinių, iš kurių gautumėte naujienas.



Nekaltinkite savęs ar kitų asmenų užkrėtimu COVID-19

Atminkite, kad ligas sukelia virusai, o ne žmonės. Korona virusas yra labai užkrečiamas.



Pasirūpinkite savim

Stenkitės vengti tokių blogų įpročių, kaip nereguliarus miegas, per didelis alkoholio vartojimas ar rūkymas. Pirmenybę teikite veiksniams atlikimui savo malonumui. Rūpinantis savimi galite geriau pasirūpinti kitais.