

# 10 rad dla wszystkich jak chronić zdrowie psychiczne podczas epidemii

Obecna sytuacja epidemiczna oraz związane z tym zmiany w funkcjonowaniu społecznym mogą znacząco wpływać na nasze samopoczucie, wywołując niepokój oraz lęk. W tym okresie powinniśmy zadbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Sprawdź jak dbać o swoje samopoczucie oraz gdzie szukać pomocy w razie pogorszenia stanu zdrowia psychicznego.

## 1. Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój

- Choć może się wydawać, że w obecnej sytuacji konieczne jest bycie na bieżąco, ciągle narażenie na powtarzające się, niepokojące informacje może pogorszyć nasz stan psychiczny. W zupełności wystarczy, jeśli raz lub dwa razy dziennie sprawdzisz komunikaty pojawiające się na oficjalnych stronach [Ministerstwa Zdrowia](#) lub [Głównego Inspektora Sanitarnego](#).
- Rób przerwy od social mediów i serwisów informacyjnych – zwłaszcza jeśli czujesz, że narasta w Tobie niepokój i lęk.
- Korzystaj z wiarygodnych źródeł wiedzy. Nie wierz i nie rozpowszechniaj tzw. fake newsów (nieprawdziwych informacji). Zanim prześlesz dalej otrzymaną w tzw. łańcuszku wiadomość, sprawdź czy zawarte w niej informacje są prawdziwe.
- Dostosuj liczbę i rodzaj informacji o epidemii do Twojego samopoczucia i potrzeb. Niektóre informacje mogą poprawić Twój nastrój – spróbuj je odnaleźć i wykorzystać w budowie odporności psychicznej Twojej i osób w Twoim otoczeniu w tym trudnym dla wszystkim czasie.

## 2. Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób

Można to zrobić np.: przez telefon czy wideokonferencję. Podziel się z bliskimi tym, co cię cieszy i tym, co cię niepokoi i martwi. Wspólnie łatwiej poradzić sobie z problemami. Budowaniu więzi sprzyja regularny kontakt np. o stałej określonej porze.

## 3. Codziennie przez co najmniej 30 min uprawiaj bezpieczną dla Ciebie i innych aktywność fizyczną

Aktywność fizyczną dobierz tak, by nie narażać na zarażenie siebie i innych. Jeżeli jesteś w kwarantannie albo z innych powodów wychodzenie na zewnątrz jest niezalecane lub zabronione – ćwicz w domu. Możesz skorzystać z zestawów ćwiczeń dostępnych online, jak na przykład te przygotowane przez [Krajową Izbę Fizjoterapeutów](#).

Jeżeli nie jesteś objęty kwarantanną, a oficjalne komunikaty nie odradzają wychodzenia na zewnątrz - wybierz się na spacer - sam lub z domownikami.

## 4. Dbaj o swoje zdrowie fizyczne - odżywiaj się prawidłowo, zadbaj o odpowiednio długi sen

Zachęcamy do zapoznania się z materiałami edukacyjnymi przygotowanymi przez ekspertów [Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej](#).

Przepisy na smaczne i zdrowe dania znajdziesz w portalu [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl).

## 5. Jeśli przebywasz w domu, zaplanuj jak spędzić czas izolacji

Zaplanuj aktywności, które lubisz albo które są pożyteczne, które zajmą twoje myśli i które sprawią, że czas szybciej minie. Może to być np.: czytanie, gotowanie, oglądanie filmów, wiosenne porządki. Możesz wykorzystać czas na odpoczynek lub na naukę i rozwój osobisty. Wiele firm i instytucji udostępnia obecnie ciekawe pomysły na spędzenie czasu w domu – może zainteresuje Cię spacer po wirtualnym muzeum albo wciągnię audiobook.

## **6. Postaraj się utrzymywać stały plan dnia**

Chociaż przebywanie w domu może być czasem odpoczynku od codzienności, unikaj długiego leżenia w łóżku i rozregulowania rytmów okołodobowych.

## **7. Dbaj o bezpieczeństwo w sytuacji kiedy musisz wyjść z domu**

Jeśli musisz wyjść z domu np. do pracy, skoncentruj się na działaniach, które możesz podjąć w celu ograniczenia ryzyka zakażenia (mycie rąk, niedotykanie twarzy, odpowiedni odstęp oraz niedotykanie innych ludzi).

## **8. Unikaj radzenia sobie ze stresem za pomocą alkoholu i innych używek**

W czasie wzmożonego napięcia psychicznego może się wydawać, że alkohol i inne używki przyniosą szybką ulgę. Unikaj takiego sposobu rozwiązywania problemów. Wpłynie to negatywnie na Twój stan psychofizyczny. Zagrożenie epidemiologiczne przeminie, uzależnienie może pozostać z Tobą na długie lata. Zamiast tego postaraj się redukować napięcie w zdrowy sposób – przez uprawiany w pojedynkę sport, bezpieczny kontakt z innymi ludźmi (telefon, internet) i inne aktywności, które sprawiają Ci przyjemność.

## **9. Zastanów się, czy komuś z Twoich bliskich lub sąsiadów nie jest potrzebna pomoc**

Taka pomoc potrzebna jest zwłaszcza osobom starszym lub należącym do grupy o zwiększonym ryzyku ciężkiego przebiegu choroby. Zadzwoń, zapytaj, czy nie jest potrzebna im dodatkowa pomoc np. przy zakupach. W internecie możesz znaleźć też przydatne informacje, które mogą zainspirować Cię do różnych rodzajów wolontariatu na odległość oraz aktywne włączanie się w różne ważne działania pomocowe np. tworzenie grup wsparcia.

## **10. Chorzy i te osoby, które czekają na wyniki badań, czy odbywają kwarantannę wymagają szczególnej troski i opieki**

Nie stygmatyzuj chorych, nie obwiniaj ich o chorobę. Osoby, które zakończyły izolację i leczenie, nie zarażają wirusem i kontakt z nimi jest bezpieczny.