

POSKRIBIMO ZA SVOJE DOBRO POČUTJE

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Vzdržujemo stike z družino, s prijatelji in sodelavci.

Če pogovor v živo ni mogoč, lahko s pomočjo telefona ali druge tehnologije vzdržujemo stike tudi na daljavo.

Pogovor nas lahko razbremeni in nasmeji.



Bodimo telesno aktivni.

Poskrbimo, da smo čim bolj redno telesno aktivni v naravi ali doma. Pomembno je, da si tudi pri delu ali šolanju (od doma) vzamemo čas za aktivne odmore.



Vzpostavimo/Ohranimo dnevno rutino.

Dan in teden si organizirajmo tako, da bomo poleg delovnih, šolskih ali drugih obveznosti imeli redne obroke, čas za gibanje in sprostitev, prosti čas, pogovore in počitek.

Poskrbimo za zadostno količino spanja.

Pokusimo vsak dan vstajati in hoditi spat ob približno isti uri.



Posegajmo po zdravi in uravnoteženi prehrani,

ki vsebuje dovolj sadja in zelenjave. Izogibajmo se prekomernemu uživanju kofeina, alkohola in psihoaktivnih snovi.

Vzemimo si čas za sprostitev.

Izberimo aktivnosti, ob katerih se počutimo dobro. Lahko poiščemo nov hobi, se naučimo nove spretnosti ali pa novih tehnik sproščanja.



(P)ostanimo solidarni in pomagajmo drugim.

Potrudimo se, da nastala situacija ne bo ogrozila načel solidarnosti in človečnosti. Pomislimo tudi na druge, predvsem na ranljive skupine prebivalstva (npr. socialno ogroženi, starejši idr.), ki potrebujejo pomoč.



Obrnimo se po strokovno pomoč, če je stiska prehuda.

Vsak se kdaj počuti slabše ali je brez volje. Če slabo počutje traja dlje časa in če prej naštetih predlogi ne pomagajo, poiščimo pomoč. To ni znak šibkosti ali poraza, temveč znak skrbi zase.

Uporabimo veščine, ki so nam bile v preteklosti že v pomoč v stresnih situacijah in izzivih.

Pomislimo, kako smo se v preteklosti soočili s stresnimi situacijami in izzivi, katere strategije so se takrat izkazale za uspešne in kaj nam je pomagalo, da smo lažje obvladovali svoja čustva in hitreje rešili težave.

Pokusimo prenesti te strategije tudi v zdajšnjo situacijo in jih po potrebi prilagoditi.

Brezplačni telefon za psihološko podporo prebivalcem ob epidemiji Covid-19 080 51 00 (24 ur/na dan, vsak dan). Ostale vire pomoči in gradiva najdete na spletni strani www.nijz.si.