

KAKO POSKRBE TI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE V OBDOBJU COVIDA-19?

DOLOČITE ČASOVNI OKVIR ZA SPREMLJANJE NOVIC IN POGOVORE O VIRUSU



- Izberite **verodostojen vir informacij** o dogajanju, povezanem s covidom-19. Pomembno je, da izbranemu viru informacij zaupate.
- Prebiranje novic, povezanih s covidom-19, vnaprej predvidite in **časovno omejite**.
- Tudi pogovore o covidu-19 s sodelavci, prijatelji, družino, je smiselno omejiti, v kolikor opazite, da vas ti pogovori izčrpavajo oz. se po njih počutite slabo.

OBVLADAJTE NEPRIJETNA ČUSTVA IN SPODBUDITE PRIJETNA ČUSTVA

- Občutki žalosti, obupa, nemoči in jeze so v obdobju, v katerem se nahajamo, povsem normalni. Pomembno je, da nas ti občutki ne preplavijo in da jih znamo sprejeti in razbrati, kaj nam sporočajo. Najboljši način za to je **pogovor z osebo, ki ji zaupamo** (partner, družina, prijatelji).
- Poleg tega je smiselno spodbujati prijetna čustva, in sicer preko tega, da **počnemo stvari, ki nas veselijo** in da se obkrožimo z ljudmi, ob katerih se počutimo ljubljene, sprejete, sproščene, pomirjene, ipd.



*V kolikor opazite, da občutke pobitosti, tesnobe, utrujenosti, itd. doživljate dlje časa, zelo intenzivno in da kljub pogovoru z bližnjo osebo ni izboljšanja, temveč ti občutki pomembno vplivajo na vaše vsakdanje življenje, je **priporočljivo poiskati strokovno podporo oz. pomoč v okviru EAP.***

POSKRBI TE ZA VAŠ ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG



- SPANJE: poskrbite, da boste spali vsaj 7-9 ur na noč.
- TELESNA AKTIVNOST: poskrbite za redno telesno aktivnost (vsaj 2x tedensko po 1 uro) in/ali vnesite čim več gibanja v vaš vsakdan.
- URAVNOTEŽENA PREHRANA: vnaprej načrtujte zdrave obroke (4-5 na dan), pri čemer ne pozabite, da je prav prvi obrok v dnevu (zajtrk) najpomembnejši.
- OBVLADOVANJE STRESA: v vašo dnevno rutino vnesite kratke odmore za sproščanje oz. vadite čuječnost/zavedanje v trenutku tukaj in zdaj.

*Večkrat se spomnite na to, da situacija je, takšna kot je (novice o virusu, ukrepi, omejitve, itd.), vi sami pa lahko izberete, kako se boste nanjo **odzvali**.*