



CODZIENNOŚĆ W DOBIE KORONAWIRUSA

CZYLI JAK ŻYĆ „NORMALNIE” TU I TERAZ !

DBAJĄC O BEZPIECZEŃSTWO NASZYCH DZIECI
PAMIĘTAJMY O SOBIE I ZATROSZCZMY SIĘ O SIEBIE!

**NASZ DOBROSTAN WPŁYWA NA ZDROWIE
I KONDYCJĘ NASZYCH DZIECI!**

JAK ŻYĆ „NORMALNIE” W CZASACH KORONAWIRUSA?

JAK RADZIĆ SOBIE Z CODZIENNOŚCIĄ W DOBIE KORONAWIRUSA?

Jeśli nie możesz pracować zdalnie w domu i musisz udać się do pracy, to wykonując swoje obowiązki ZATROSZCZ SIĘ O SIEBIE!

- Korzystaj z podstawowych środków ochrony – maseczki, ochronnej przyłbicy, rękawiczek, środka dezynfekującego, tak aby zabezpieczyć siebie i innych! Jeśli Twoje poczucie bezpieczeństwa zwiększy noszenie maseczki czy rękawiczek nie tylko podczas przemieszczania się i pobytu w miejscach użyteczności publicznej, to korzystaj z tego, zachowując odpowiednie procedury (np. zmieniaj maseczkę, która wg specjalistów spełnia swoje funkcje ochronne tylko przez jakiś czas).
- Unikaj kontaktu fizycznego z innymi osobami/pracownikami, przywitać się możesz w inny sposób niż podanie dłoni, i inne osoby (szczególnie w obecnym czasie zagrożenia) nie powinny mieć do Ciebie o to pretensji.
- Przestrzegaj podstawowych zasad zachowania higieny: myj i dezynfekuj dłonie, zasłaniaj twarz, gdy kichasz lub kaszlesz, staraj się nie dotykać dłońmi twarzy i oczu.

JAK RADZIĆ SOBIE Z CODZIENNOŚCIĄ W DOBIE KORONAWIRUSA?

Jeśli czujesz potrzebę poszukania dodatkowych informacji na temat koronawirusa:

- Nie pozwól, by koronawirus zajął większość Twojego dnia! Dostępne media i tak nieustannie informują nas o stanie epidemii! Ustal zatem ilość czasu, który poświęcisz na poszukiwanie informacji - niech to będzie 5, 10, 15 minut, nie więcej. Skorzystaj z rzetelnych źródeł informacji, a nie z pierwszej lepszej strony internetowej.
- Przyjrzyj się emocjom, które wywołuje w Tobie „szukanie informacji”. Jeśli masz możliwość, podziel się swoimi przeżyciami/emocjami z kimś bliskim, zaufanym – „właśnie przeczytałam/em, że i czuję strach/ulgę/bezsilność”. Jeśli nie masz możliwości rozmowy z bliską osobą – powiedz o swoich emocjach sobie samej/samemu – jeśli uważasz, że to dziwne, to napisz to na kartce, którą później możesz zniszczyć. Uświadomienie sobie naszych emocji w tym trudnym czasie, pozwoli nad nimi zapanować i uruchomić logiczne myślenie, np.: *Boję się, że zachoruję!*

W odpowiedzi na ten strach możemy zastosować takie środki ochrony, jak chociażby:

- Pozostanie w domu, jeśli nie jest niezbędne wyjście na zewnątrz;
- Unikanie kontaktu z obcymi osobami, o których stanie zdrowia nie mamy informacji;
- Robienie zakupów zgodnie z obowiązującymi procedurami i zastosowaniem środków ochrony indywidualnej.

JAK RADZIĆ SOBIE Z CODZIENNOŚCIĄ W DOBIE KORONAWIRUSA?

- **Nie zapominaj o tym, że wciąż masz normalne życie** - gotowanie, sprzątanie, zakupy, lekcje z dziećmi czy pomoc seniorom – miej plan dnia i realizuj go! Skup się na tym co możesz zrobić, na konkretach. Rób to, na co masz wpływ. A teraz masz wpływ właśnie na swoje zachowanie! Pamiętaj także o relaksie i przyjemnościach! Tak jak Twój organizm potrzebuje ram działania, tak też potrzebuje odsapnięcia szczególnie, gdy na stresy dnia codziennego nakładają się obawy związane z aktualną sytuacją epidemiologiczną.
- Pamiętaj o tym, że **TWÓJ DOM NIE JEST WIĘZIENIEM!** Jeśli myślisz – jaka/jaki jestem biedna/y, bo nie mogę wyjść z domu... wówczas stajesz się więźniem we własnym domu!!! Automatycznie poczujesz, że ktoś NARZUCA CI OGRANICZENIA, i że zabierana jest TWOJA WOLNOŚĆ! Myśląc o pobycie w domu, jako o czymś, co tak naprawdę robimy dla naszego zdrowia, a przede wszystkim życia, zmieniamy nasze nastawienie – z więźnia stajemy się osobą, która chcąc zminimalizować ryzyko zakażenia i zachorowania wybiera „chwilowe” niedogodności na rzecz przyszłego dobrostanu!

JAK RADZIĆ SOBIE Z CODZIENNOŚCIĄ W DOBIE KORONAWIRUSA?

NIE MYŚL O OGRANICZENIACH, ZASTANÓW SIĘ JAK MOŻESZ COŚ ZROBIĆ NA DOSTĘPNYCH METRACH KWADRATOWYCH!

- Zaufaj swojej kreatywności i spróbuj **odkryć swój dom na nowo!** Możesz swoje dotychczasowe funkcjonowanie zmieścić w „czterech ścianach”, kiedy uruchomisz pokłady skrywanej pomysłowości. Trening biegowy będzie trudny do zrealizowania w mieszkaniu – chyba, że ktoś zdecyduje się na bieganie wzdłuż domowego korytarza. Poza bieganiem można jednak ćwiczyć inaczej – może dzięki aktualnym okolicznościom uda Ci się odkryć ćwiczenia, których do tej pory nie wykonywałaś/eś. Możesz skorzystać z licznie proponowanych treningów w Internecie.
- Wykorzystaj czas w domu ... bo to jest czas, który nie z naszej woli, ale jednak został nam dany. Pewnie są jeszcze kwiaty doniczkowe, które wymagają przesadzenia, albo zdjęcia do skatalogowania. Może odkryjesz w sobie talent do majsterkowania, kto wie?
- Kina do domu nie przeniesiesz? Jak to NIE?! W wielu domach gabaryty telewizorów doganiają ekran kinowy. Platformy cyfrowe udostępniają wiele najnowszych filmów. Popcorn można zrobić samemu. I przepis na seans filmowy gotowy!

Dalsze przykłady można by mnożyć 😊

JAK RADZIĆ SOBIE Z CODZIENNOŚCIĄ W DOBIE KORONAWIRUSA?

- Poszukaj dla siebie aktywności, która pochłonie Twoją uwagę i oderwie Cię od koronawirusowej rzeczywistości! Dla niektórych będzie to katalog krzyżówek do uzupełnienia albo jakaś gra wymagająca zręczności i refleksu. Dla innych czynność wymagająca precyzji jak robótki ręczne, szycie, czy naprawa jakiegoś sprzętu. A może zdecydujesz się na ZABAWĘ Z DZIEĆMI, ale nie taką „siedzę i patrzę jak dziecko coś robi”, tylko zabawę polegającą na tym, że wchodzisz w świat dziecka i razem z nim się bawisz, nawet jeśli będzie to wymagało turlania się po podłodze. Ten czas, który „uwolnimy od koronawirusa” będzie dla nas momentem odświeżającego oddechu!!!
- Bądź z Najbliższymi! Jesteśmy teraz w takim czasie, który wymaga od nas dystansu fizycznego z innymi ludźmi, co nie oznacza, że z naszą najbliższą Rodziną, z którą mieszkamy, mamy się unikać – w końcu i tak mieszkamy razem! Człowiek jest istotą społeczną, która z kontaktu fizycznego czerpie siłę – więc przytul się do Żony/Męża/Partnera/Partnerki/Twojego Dziecka, pogładź Jego/Ją po plecach, dotknij dłoni. Szczególnie dzieci potrzebują w tym czasie bezpiecznego kontaktu fizycznego z Rodzicami!

JAK RADZIĆ SOBIE Z CODZIENNOŚCIĄ W DOBIE KORONAWIRUSA?

- Kontaktuj się z dalszą Rodziną/Przyjaciółmi/Znajomymi! Korzystając z najnowszych technologii rozmawiaj i „spotykaj się” on-line. Pamiętaj o swoich sąsiadach, z nimi także możesz rozmawiać. I przede wszystkim rozmawiaj nie tylko o koronawirusie! Pytaj o pogodę, przeczytaną książkę, obejrzany film, co mieli na obiad... o wszystko, nie tylko o wirusa. Bo jeśli wasza rozmowa będzie „naszpikowana koronawirusem” to zamiast spędzić miło czas i czerpać dobrą energię z tego kontaktu, nakręcicie się i jeszcze bardziej zestresujecie, a nie o to chodzi!
- Nie koncentruj się w rozmowach na statystykach dotyczących zachorowań i zgonów! To, że będziesz dokładnie znał/a liczby, nic nie pomoże; co więcej, śledząc statystyki, tak naprawdę możesz „dorzucać do ognia” Twojego lęku czy niepokoju!

JAK RADZIĆ SOBIE Z CODZIENNOŚCIĄ W DOBIE KORONAWIRUSA?

- Pamiętajmy, że TO SIĘ KIEDYŚ SKOŃCZY! Tak jak wszystko ma swój początek, ma również i swój koniec. Mając świadomość tego, że jest to sytuacja przejściowa, dodajemy sobie sił i nadziei! Skupmy się więc na tym, że za jakiś czas ludzkość „zapanuje” nad koronawirusem. I wtedy będziemy mogli odetchnąć. Prawdą jest, że nic już nie będzie takie samo, ale MY – LUDZIE będziemy mądrzejsi o to trudne doświadczenie.
- Więc pamiętajmy – TO SIĘ KIEDYŚ SKOŃCZY! I niech ta myśl dodaje Nam sił!

PAMIĘTAJMY 😊

- Dbajmy o siebie – dla siebie i innych!
- Nie dajmy się koronawirusowi! Ograniczmy do minimum poszukiwanie informacji i śledzenie statystyk!
- Starajmy się żyć normalnie, na tyle na ile to jest możliwe! Poszukujmy aktywności, które pozwolą „złapać oddech”!
- Odkrywajmy swój dom jako pełną możliwości przestrzeń!
- Korzystajmy z bliskości Najbliższych!
- Bądźmy w kontakcie telefonicznym i on-line z innymi ludźmi!
- Powtarzajmy sobie zasadniczą prawdę, że TO SIĘ KIEDYŚ SKOŃCZY!

POWODZENIA 😊