# Jak poradzić sobie z wyzwaniem izolacji.

Trudno jest ci się przystosować do nowej sytuacji, czyli wymuszonej izolacji związanej z pandemią? Jeśli obecnie przebywasz w domu, nie masz możliwości spotykania się ze znajomymi, wychodzenia do szkoły, znajomych lub choćby wybrania się na zakupy, możesz czuć się osamotniony i pozbawiony swojej codzienności. Bo przecież tak właśnie się stało. Stres wydaje się nieunikniony.

Jak zatem poradzić sobie w czasie pandemii?

### Jak przetrwać czas pandemii, ponosząc minimalne straty?

Zadbaj o swoją psychikę czyli:

**1. Stwórz sobie nowe rytuały**

Mają one kojący wpływ wtedy, kiedy rzeczywistość staje się nieprzewidywalna. Wstawaj o określonej porze, zaczynaj dzień od zajęć w zdalnej szkole.

**2. Zadbaj o pozytywną narrację**

Co mam na myśli? Poświęć więcej czasu konstruktywnym informacjom koncentrującym twoją uwagę na strategiach, które pomogą ci minimalizować straty.

**3. Selekcjonuj informacje**

Bycie poinformowanym od nakręcania się różni sposób pozyskiwania wiadomości. Wybierz to źródło, które uważasz za wiarygodne (na pewno nie będą to żadne łańcuszki) i trzymaj się go, zamiast stwarzać w swojej głowie informacyjny chaos.

**4. Bądź aktywny umysłowo**

Odrabiaj przesyłane zadania, poświęć czas na czytanie wartościowych książek, rozwijaj zainteresowania, rozwiń naukę np. języka obcego. To z pewnością przyda ci się w przyszłości.

**5. Ustal, co jest teraz bardziej i mniej ważne**

Sprawy niedawno jeszcze ważne takie jak zakup nowych ubrań można spokojnie przesunąć na koniec listy. Co umieścić na początku? No właśnie… może poświęcić więcej czasu na naukę, zapisanie się na jakiś kurs online lub zaopatrzenie się w książki.

**6. Utrzymuj kontakty z pozytywnymi osobami**

Rozmawiaj przez komunikatory z osobami, z którymi lubisz się kontaktować, ale nie wdawaj się w długie dyskusje z czarnowidzami. Te osoby poprawiają sobie nastrój przez indukowanie swojego lęku innym osobom. Zaproponuj im coś pozytywnego zamiast być dla nich łatwym celem.

**7. Interesuj się innymi**

Odzywaj się także do tych osób, z którymi nie utrzymujesz bardzo bliskich kontaktów, aby spytać jak im się wiedzie i pomóc im w kryzysie.

**8. Zrób coś pożytecznego dla ludzi, zwierząt**

Pomyśl, czy masz coś do zaoferowania innym? Nawet nie wychodząc z domu, możesz być użyteczny. A może zajmiesz się młodszym rodzeństwem, pomożesz w pracach domowych, wyprowadzisz na spacer psa starszej sąsiadki lub masz coś co przyda się innej osobie i możesz jej tego użyczyć?

**9. Możesz nadal szukać bliskiej osoby**

Wprawdzie trudno teraz przenieść nową znajomość z wirtualnego do realnego świata, ale to nie znaczy, że masz porzucić swoje poszukiwania. Jeśli poznasz kogoś interesującego online, będzie na co czekać :) Prędzej czy później się spotkacie!

**10. Spójrz z szerszej perspektywy**

Trudno uznać, że pandemia to pozytywne zjawisko, ale zastanów się, czy dzięki temu co dzieje się wokoło, możesz stać się mądrzejszy, zmienić z korzyścią priorytety, zrozumieć co liczy się najbardziej. Być może nada to nowy, głębszy sens twojemu życiu.

Zadbaj o ciało:

**1. Odżywiaj się mądrze**

Unikaj niezdrowego jedzenia typy chipsy, konserwy itp.

**2. Bądź aktywny**

Wysiłek fizyczny wyzwala endorfiny i pomaga spalić kortyzol, hormon stresu. Wybierz się na rower, spacer, ćwicz, rozwijaj swoje umiejętności taneczne.

**3. Relaksuj ciało**

Rób sobie ćwiczenia oddechowe, sesje relaksacyjne (trening progresywny Jacobsona lub autogenny Schultza), stosuj oddychanie przeponowe. Gdy masz rozluźnione ciało, głowa również za nim podąża.

**4. Używaj olejków zapachowych**

Naturalne olejki zapachowe wzmacniają odporność i poprawiające nastrój to na przykład melisa, rozmaryn, cytryna, drzewo herbaciane i jaśmin.

**5. Unikaj używek alkoholu, papierosów.**

## 6. Włącz się do ogólnopolskich akcji np.:

## Akcja #zostanwdomu

Od jakiegoś czasu w sieci możecie zobaczyć posty z hashtagiem #zostanwdomu. Takim hasłem użytkownicy mediów społecznościowych zachęcają do przestrzegania zaleceń, które przeciwdziałają rozprzestrzenianiu się koronawirusa i w najbliższym czasie pozostania w domach, jeśli wyjście nie jest konieczne. Akcja edukacyjno-informacyjna #zostanwdomu została zainicjowana przez doktor Katarzynę Kożuch-Sajdak.

**Akcja #zostańwdomu powstała na bazie doświadczeń, obserwacji ze świata i wiedzy medyków. Ma na celu zmniejszenie ryzyka i rozpowszechnienia się wirusa. W okresie pandemii koronawirusa (SARS-CoV-2) bardzo prosimy wszystkich o pozostanie w domach oraz o zwrócenie szczególnej uwagi na higienę, przede wszystkim MYCIE RĄK, unikanie kontaktu, zasłanianie twarzy przy kichaniu, niedotykanie twarzy (…). OGRANICZMY CZAS SPĘDZANY Z INNYMI OSOBAMI - epidemia to nie jest czas na spotkania towarzyskie. BĄDŹMY ODPOWIEDZIALNI (…)** – czytamy na profilu na Facebooku Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia.

**Życzę Wam dobrej formy!**