

КАКО СЕ ПСИХОФИЗИЧКИ ОСНАЖИТИ ТОКОМ БОРАВКА У КУЋНОЈ САМОИЗОЛАЦИЈИ?

Од како је проглашена пандемија COVID-19, многи од нас, чак иако нису инфицирани вирусом, провешће пар недеља у кућној самоизолацији.

Ево неколико савета који би вам могли помоћи да лакше пребродите ову ситуацију:



Мисао „Ја сам заробљен/а овде“ замените са „Коначно могу да се посветим себи и свом дому“

Довољно је да радите једну продуктивну ствар дневно и то ће вам већ поправити расположење. Концентришите се на послове које већ дуго одлажете због недостатка времена, или радите нешто што сте одувек желели, а до сада нисте стизали због других обавеза. Не размишљајте о томе како сте заробљени и изоловани од света око вас. Ово је ваша шанса да успорите и усредсредите се на себе.



Држите се свакодневне рутине

Покушајте да одржите ритам живота као и пре самоизолације: будите се и одлазите у кревет у исто време, узимајте оброке ритмично, испијајте свој омиљени напитака (чај, кафа, какао...) у одређено време, вежбајте итд. Прилагодите режим вежбања тренутним околностима. Ово ће вам омогућити да останете активни и лакше ћете се прилагодити спољашњем свету када дође време да се вратите на посао.



Не будите опседнути информацијама о корона вирусу и епидемији

Не проводите превише времена крај телевизора, на рачунару и друштвеним мрежама трагајући за свим расположивим информацијама о вирусу и епидемији. У вашем најбољем интересу је да пратите само званичне информације и информације са веродостојних web страница. За информисање одвојите највише два пута дневно по 30 минута.



Хаос у дому може довести до хаоса у вашој глави

Како нисте у могућности да утичете на кризну ситуацију ван свог дома, будите организовани у свом дому. Током дана поштујте рутине које сте себи задали. На пример, ако сте себи задали да једете за кухињским столом, а радите за радним столом, покушајте да не једете у кревету или радите у фотељи. Општање ових граница пореметиће вашу рутину и узроковати осећај тескобе и да се осећате нелагодно и у свом окружењу - зато се држите своје рутине.



Започните нове ритуале

Урадите нешто интересантно са временом које имате на претек. На пример, можете водити дневник, разговарати са драгом особом свако јутро или да покушате да сликате, бавите се ручним радом, свирате неки инструмент итд. Ако имате нешто посебно што желите да радите, то ће вам помоћи да се радујете сваком новом дану.



Користите Интернет (online психолошка саветовалишта) као опцију да се обратите професионалцима ако имате психичких проблема

Многи психотерапеути нуде могућност помоћи преко Интернета. Обратите се за помоћ ако своје психичке проблеме не можете да решите без стручне помоћи.

Могућност да контролишете свој живот и проналажење сопственог мира помоћи ће Вам да изградите менталну снагу за борбу против стресне ситуације с којом се суочава читав свет.