

## **Jak dbać na co dzień o swoje zdrowie psychiczne w dobie pandemii koronawirusa?**

Czytając artykuły nie wyciągaj pochopnych wniosków z samego nagłówka. Nagłówki w gazetach często są nastawione na wzbudzenie silnych emocji. Warto śledzić poparte nauką i pomocne informacje, raz lub dwa razy dziennie. **Nadmierne oglądanie i słuchanie wiadomości może wywołać nadmierny lęk i napięcie.** Zwłaszcza teraz kiedy jesteśmy w domu łatwo nam się wciągnąć w wir informacji. Trzeba je koniecznie dawkować!

Zamiast tego **zorganizuj sobie zajęcia i czynności sprawiające przyjemność lub satysfakcję z wykonanej pracy** np. czytanie książek, wieczory filmowe z popcornem, szkicowanie, szydełkowanie, gotowanie, pieczenie, majsterkowanie.

**Rozmawiaj z bliskimi.** Kontaktów fizycznych oczywiście unikamy, ale możesz rozmawiać przez telefon, korzystać z komunikatorów, umawiać się na spotkania online przez Skype. Gdy się martwisz szukaj wsparcia w rozmowie z bliskimi, ale ograniczaj też rozmowy o koronawirusie. Podobnie jak nadmiar informacji mogą wywoływać nieprzyjemne odczucia.

Na naszą psychikę dobroczynny wpływ ma też **aktywność fizyczna.** Jest najlepszym sposobem na zredukowanie i kontrolę stresu. Badania potwierdzają, że osoby, które poświęcają ok. 30 minut dziennie na dowolną aktywność (spacer z psem, gimnastyka, jazda na rowerze itp.) mają więcej energii, rzadziej skarżą się na zmęczenie. Dzieje się tak między innymi dlatego, że podczas aktywności fizycznej zwiększa się poziom endorfin tzw. hormonów szczęścia. Taka aktywność wpływa też na koncentrację i sprawność intelektualną.

**Pomaganie innym poprawia nastrój.** Oczywiście możliwości są tu ograniczone, ale .... nie niemożliwe. Możesz razem z mamą zrobić obiad, wywiesić pranie, pomóc posprzątać garaż, zorganizować domowy teatrzyk dla młodszego brata czy siostry. Pomysł zależy od Ciebie!

**Zaplanuj sobie dzień.** Codzienne leżenie w łóżku i chodzenie w piżamie niewskazane !!! Możesz ustalić porządek dnia, określić w jakich godzinach się uczysz, kiedy odpoczywasz itd. Możesz zaplanować przemeblowanie w pokoju (najlepiej za zgodą rodziców ☺). Tak naprawdę nieważne co zrobisz, ważne aby odciągnęło cię od katastroficznych myśli.

**Nie nadużywaj smartfonów.** Zamiast tego zrób sobie długą kąpiel, pobaw się z psem, posłuchaj spokojnej muzyki albo zacznij pisać pamiętnik. To pomoże ci się wyciszyć. **Świetnie sprawdzą się też ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.**

Poza tym: **zdrowy sen.** Nieprzerwany, dobrej jakości sen ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie. Dzieci w wieku 6-13 lat: 9-11 godzin, nastolatki 14-17 lat: 8-10 godzin, dorośli: 7-8 godz.

**Odżywianie.** Należy dbać o dobre nawodnienie organizmu oraz spożywać regularne, pełnowartościowe posiłki. W codziennym jadłospisie powinny znaleźć się produkty bogate w substancje mające korzystny wpływ na nasz nastrój. Należą do nich kwasy omega 3, witaminy B6 i B12, cynk, magnez i kwas foliowy.

Warto jeszcze mieć **marzenia** (te małe i te większe), cieszyć się z drobnych rzeczy. Wyznaczać sobie cele - większe można dzielić na etapy ☺. Realizować je z konsekwencją i czerpać radość z życia.

Opracowała:  
Marzena Góreczna  
psycholog szkolny