

Koronawirus

jak sobie poradzić?

Zaakceptuj sytuację

Kiedy trudno nam zaakceptować coś, z czym się nie zgadzamy, narasta w nas niepokój. Wpływa to nie tylko na nasze samopoczucie, ale przyczynia się też do zmęczenia i odczuwania nieprzyjemnych emocji. Odczuwany stres w tej sytuacji nie jest czymś nadzwyczajnym, masz prawo go odczuwać.

Analizuj, na co masz realny wpływ

Skup się na tym co od Ciebie zależy, np. pozostanie w domu, zdrowe odżywianie się, zachowanie higieny, nauka w domu.

Pamiętaj o nauce - zaplanuj ten czas

W swoim harmonogramie dnia uwzględnij czas poświęcony na naukę, zabawę, aktywność fizyczną, czas spędzony z rodziną.

Wykorzystaj wolny czas

Zrób listę rzeczy, które od dawna chciałeś/aś zrobić. Spędź więcej czasu z rodzeństwem, nadrob zaległości filmowe. Internet oferuje wiele platform dydaktycznych. Zaproś najbliższych do wspólnego zagrania w gry planszowe.

Pamiętaj o zalecaniach epidemiologicznych

Nie narażaj swoim zachowaniem siebie i innych. Zastosuj się do zaleceń z rzetelnych źródeł informacji.

Ogranicz korzystanie z portali informacyjnych

Ciągłe monitorowanie nowych informacji na temat wirusa może doprowadzić do wzrostu odczuwanego napięcia. Nie pozwól na to.

Aktywność fizyczna wskazana

Zadbaj o siebie w tym czasie. Zaplanuj spacer, bieganie, wyjścia z psem. Ściągnij aplikację do ćwiczeń w domu.

Wsparcie

Pamiętaj, że w trudnych momentach możesz liczyć na wsparcie rodziny lub nauczycieli. Zadawaj pytania, jeśli jakaś kwestia jest dla Ciebie niejasna. Nie bój się prosić o pomoc, jeśli jakiś problem Cię przytłacza.