

## „PORADY NA TRUDNY CZAS” ~ część 3 ~

### JAK ZADBAĆ O SWOJĄ PSYCHICZNĄ RÓWNOWAGĘ?

1. Dbając o siebie i bliskich:

a) bezwzględnie przestrzegaj zaleceń profilaktycznych

( [www.gov.pl/cw-podlaski/zalecenia-ministerstwa-zdrowia-wsrpawie-koronawirusa](http://www.gov.pl/cw-podlaski/zalecenia-ministerstwa-zdrowia-wsrpawie-koronawirusa) );

b) pamiętaj, że przymusowa izolacja i inne ograniczenia to twój wkład w opanowanie pandemii i powrót do normalnego życia;

c) ogranicz do minimum śledzenie informacji o pandemii i jej możliwych konsekwencjach -  
- tylko tyle, ile potrzebujesz, by czuć, że wiesz co się dzieje, wybieraj komunikaty potwierdzone przez Ministerstwo Zdrowia i Główny Inspektorat Sanitarny;

d) zamiast tego, skieruj swoją uwagę na to, co już robisz dobrego, dla swojego zdrowia, co jest częścią nawyków prozdrowotnych (możesz skorzystać z wiedzy nt. elementów zdrowego stylu życia, przyczyniających się do długowieczności)

( <https://akademiawitalnosci.pl/jak-dozyc-setki-w-piekny-stylu-lekcje-dlugowiecznosci-z-niebieskich-stref/> );

e) staraj się o pozytywne nastawienie i wykorzystanie danego ci czasu...

#### ZAWODOWO POPRZEZ:

- wyznaczenie odpowiedniego miejsca i czasu pracy;
- szczegółowe zaplanowanie tego, co możesz zrobić każdego dnia;
- podział pracy na małe, osiągalne zadania;
- wyłączenie „rozpraszaczy”;
- wyznaczenie czasu na przerwy;
- odpoczynek po zakończeniu;

#### EMOCJONALNIE POPRZEZ:

- zorganizowanie relaksu i przyjemności dla siebie i bliskich;
- kontakty z „pozytywnymi” osobami, które dobrze na Ciebie wpływają i z którymi czujesz się komfortowo;
- pamiętanie o zachowaniu pogody ducha, zgodnie ze słowami:

*„Boże, użyż mi pogody ducha,  
abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić,  
odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić,  
i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego [...]”.*