

# Jak radzić sobie ze stresem podczas panowania COVID-19



To normalne, że podczas kryzysu czuje się smutny, zestresowany, zdezorientowany, przestraszony lub zły.

Rozmowa z ludźmi, którym ufasz, może pomóc. Skontaktuj się ze znajomymi i rodziną.



Pamiętaj, że nie wszystko, co słyszysz o wirusie, może być prawdą.

Bądź na bieżąco i korzystaj z informacji z zaufanych źródeł, takich jak Ministerstwo Zdrowia, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), SANEPID lub Polski Czerwony Krzyż.



Zmniejsz zaniepokojenie i zdenerwowanie, ograniczając czas, jaki Ty i Twoja rodzina spędzacie na oglądaniu lub słuchaniu niepokojących relacji w mediach.



Wykorzystaj umiejętności, które w przeszłości pomogły Ci poradzić sobie z problemami, wykorzystaj je, aby radzić sobie z emocjami podczas wybuchu epidemii.



Jeśli musisz pozostać w domu, zachowuj zdrowy styl życia, w tym: odpowiednią dietę, sen, ćwiczenia i pamiętaj o kontakcie z rodziną i przyjaciółmi zarówno w domu, jak i zdalnie.



Ze wszelkimi emocjami należy radzić sobie w zdrowy sposób.

Jeśli czujesz się przygnębiony, porozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia lub psychologiem. Zaplanuj, gdzie się udać i jak szukać pomocy zarówno medycznej, jak i psychologicznej.



[www.pck.pomorze.pl](http://www.pck.pomorze.pl)

Źródło: WHO i IFRC

# Czym jest **DEPRESJA**?

*to choroba, a nie oznaka słabości, charakteryzuje się uporczywym smutkiem i utratą zainteresowania zajęciami, które na ogół sprawiają przyjemność*



## Co możesz zrobić, jeśli wydaje Ci się, że masz depresję?



**Porozmawiaj z kimś, komu ufasz o tym, co czujesz.** Większość z nas czuje się lepiej po rozmowie z kimś, komu na nas zależy

**Zaakceptuj to, że możesz mieć depresję** i dostosuj do tego swoje oczekiwania oraz to, że nie zawsze będziesz w stanie osiągać tyle, co zwykle



**Poszukaj fachowej pomocy.** Zacznij od zgłoszenia problemu lekarzowi rodzinnemu, pielęgniarce środowiskowej albo innemu pracownikowi opieki zdrowotnej

**Przestrzegaj nawyków związanych z regularnym spożywaniem posiłków i snem**



Pamiętaj, że **dzięki odpowiedniej pomocy możesz wyzdrowieć**

**Zadbaj o regularną aktywność fizyczną** - chociażby krótki spacer



**Nie rezygnuj z zajęć,** które sprawiały Ci przyjemność przed chorobą

**Unikaj alkoholu lub ogranicz jego spożycie** i nie używaj narkotyków - mogą one pogłębiać depresję



**Nie izoluj się.** Pozostawaj w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi

**Jeżeli masz myśli samobójcze,** natychmiast poszukaj pomocy u innych osób

# JAK OCHRONIĆ MÓZG W PANDEMII I PRZEŻYĆ KWARANTANNĘ W ZDROWIU PSYCHICZNYM?

Prof. UKSW dr hab. Katarzyna Kucharska, specjalista psychiatra, przekazuje „credo” ochrony zdrowia psychicznego

1

**MÓZG LUBI STRUKTURĘ DNIA!  
ZARZĄDZAMY CZASEM  
I PRIORYTETAMI!**



A zatem spróbujmy wyjść z chaosu i zorganizować się lepiej w ciągu dnia w zdrowym rytmie dobowym (np. 8.00 – pobudka; 8.15 – gimnastyka poranna; 8.30 – śniadanie; 9.00-17.00 – praca zdalna w domu z przerwą na przygotowanie i konsumpcję lunchu; wyjście do sklepu lub na spacer z psem; przygotowanie kolacji; po kolacji – czas na przyjemności; pójście spać o stałej porze).

2

**ZNAJDŹMY CZAS NA ODPOCZYNEK,  
KONTAKT Z PRZYRODĄ  
ORAZ PRZYJEMNOŚCI**



...(nie tylko kulinarne czy związane z nadmiernym spożywaniem alkoholu), które zaktywizują nasz układ nagrody z wyrzutem dopaminy pozwalającej nam poczuć się lepiej. Zatem zaprośmy radość i pasję, otworzymy się na kreatywność oraz bądźmy w kontakcie z wewnętrznym dzieckiem (np. rozwijanie pasji muzycznych, taniec, zabawa z domownikami).

3

**NIE „PODKRĘCAJMY” W SOBIE  
SPIRALI LĘKU PRZEZ NOTORYCZNE  
SŁUCHANIE WIADOMOŚCI**



...z danymi epidemiologicznymi i przerażającymi nas statystykami zgonów. Wystarczy wysłuchać raz dziennie wiadomości z wiarygodnego źródła informacji (max. do 30 min.) celem śledzenia zmian we wprowadzaniu rządowych restrykcji.

4

**KŁADŹMY SIĘ SPAĆ  
O STAŁYCH PORACH,  
NAJLEPIEJ PRZED PÓŁNOCĄ,  
I ŚPIJMY 7-8 GODZIN**



...(osoby dorosłe) w przewietrzanej sypialni. Telefon komórkowy pozostaje w odległości od miejsca snu. W razie występowania trudności w zasypianiu należy zakończyć aktywność na komputerze/smartfonie między 21.00 a 22.00, ponieważ niebieskie światło zaburza naturalny wpływ melatoniny w naszym organizmie.

5

**PRZY UTRZYMUJĄCYCH SIĘ  
TRUDNOŚCIACH Z ZASYPIANIEM  
- KURACJA**



Jeśli pomimo prawidłowej higieny snu trudności z zasypianiem utrzymują się, możemy się wesprzeć krótkoterminową kuracją melatoniny lub produktów ziołowych, np. walerianą, szyszkami chmielu czy melisą. Jeśli te rozwiązania są niewystarczające, należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym lub psychiatrą.

6

**ORGANIZUJMY SOBIE  
„INTERNETOWY” DETOX**



...poprzez zorganizowanie dnia lub części dnia bez korzystania z internetu czy gier komputerowych.

7

**PAMIĘTAJMY, IŻ JEDZENIE  
JEST NASZYM LEKARSTWEM**



...zatem warto zadbać o dietę odpowiednią dla prawidłowego funkcjonowania mózgu oraz suplementację w postaci witaminy D3, magnezu i cynku.



8

**ZADBAJMY O GIMNASTYKĘ**

...poranną i wieczorną, ponieważ ruch stymuluje wydzielanie endorfin, które poprawiają nasze samopoczucie.

9

**ZACHĘCAM DO  
STOSOWANIA TECHNIK  
RELAKSACYJNYCH**



...które można łatwo odnaleźć w internecie, a których skuteczność jest potwierdzona (np.: trening autogenny Schultza czy trening Jacobsona w wersji dla dorosłych i dla dzieci). Pozwolą nam one zmniejszyć napięcie mięśni oraz ułatwić zasypianie. Innymi technikami, które polecam, są techniki uważnościowe w redukcji stresu (uważny oddech, uważne jedzenie [mindful breathing, mindful eating]) czy treningi wdzięczności (gratitude, self-compassion trainings).



# JAK UNIKNAĆ 10 ZŁODZIEI ENERGII ŻYCIOWEJ

wg Dalai Lamy



NIE DAJ SIĘ WCIĄGNĄĆ  
W CUDZĄ BURZĘ



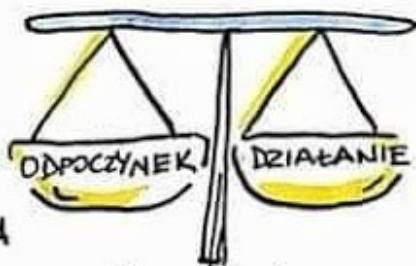
DBAJ O  
CZyste KOnTO



DOTrZYMUJ  
SŁOWA



RÓB TO CO SPRAWIA  
CI RADOŚĆ



ZNAJDŹ RÓWNOWAGĘ



POZBAWŹ SIĘ  
ZBĘDNYCH RZECZY



DBAJ O ZDROWIE



NIE TOLERUJ  
TOKSYCZNYCH  
SYTUACJI



AKCEPTUJ TO  
NA CO NIE MASZ  
WPEŁYNU



PRZEBACZAJ



To co najbardziej  
motywuje by  
dalej żyć i się  
nie poddawać,  
to świadomość,  
że Twoje najlepsze  
dni są ciągle  
jeszcze przed Tobą.