

# 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.



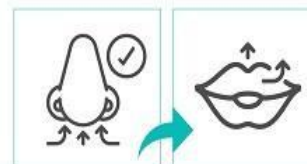
[www.pck.pomorze.pl](http://www.pck.pomorze.pl)

Źródło: WHO i IFRC

## Zredukuj stres dzięki ćwiczeniom relaksacyjnym

### Ćwiczenie 1

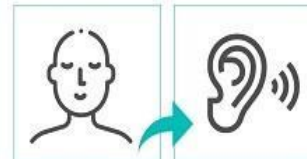
relaks poprzez oddychanie przeponowe



- połóż się lub usiądź wygodnie, zamknij oczy
- nabierz powietrze przez nos, a następnie powoli wypuść je przez usta
- skoncentruj się na tym, aby podczas wdechu unosiła się górna część brzucha, a nie klatka piersiowa
- powtórz 5 razy

### Ćwiczenie 2

relaks poprzez słuch



- połóż się lub usiądź wygodnie, zamknij oczy
- skup się na dźwiękach, które słyszysz
- skoncentruj się na tym, który dźwięk słychać najwyraźniej, które są gdzieś dalej, oddziel je od siebie
- wykonuj przez 5-10 min

### Ćwiczenie 3

relaks poprzez wizualizację (w dwie osoby)



- połóż się lub usiądź wygodnie, zamknij oczy
- druga osoba opisuje miejsce lub sytuację kojarzące się z pełnym relaksem
- wyobraź sobie tę sytuację i skup się tylko na swoich myślach
- wykonuj przez 5-10 min

Wszystkie ćwiczenia można wykonać z drugą osobą, również z dziećmi.

zdrowie.tvn

