**10 rad dla wszystkich jak chronić zdrowie psychiczne podczas epidemii**

**1. Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój**

Choć może się wydawać, że w obecnej sytuacji konieczne jest bycie na bieżąco, ciągłe narażenie na powtarzające się, niepokojące informacje może pogorszyć nasz stan psychiczny. W zupełności wystarczy, jeśli raz lub dwa razy dziennie sprawdzisz komunikaty pojawiające się na oficjalnych stronach Ministerstwa Zdrowia lub Głównego Inspektora Sanitarnego.

***Rób przerwy od social mediów i serwisów informacyjnych – zwłaszcza jeśli czujesz, że narasta w Tobie niepokój i lęk.***

***Korzystaj z wiarygodnych źródeł wiedzy***. Nie wierz i nie rozpowszechniaj tzw. fake newsów (nieprawdziwych informacji). Zanim prześlesz dalej otrzymaną w tzw. łańcuszku wiadomość, sprawdź czy zawarte w niej informacje są prawdziwe.

***Dostosuj liczbę i rodzaj informacji o epidemii do Twojego samopoczucia i potrzeb***. Niektóre informacje mogą poprawić Twój nastrój – spróbuj je odnaleźć i wykorzystać w budowie odporności psychicznej Twojej i osób w Twoim otoczeniu w tym trudnym dla wszystkim czasie.

**2. Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób**

Można to zrobić np.: przez telefon czy wideokonferencję. Podziel się z bliskimi tym, co cię cieszy i tym, co cię niepokoi i martwi. Wspólnie łatwiej poradzić sobie z problemami. Budowaniu więzi sprzyja regularny kontakt np. o stałej określonej porze.

**3. Codziennie przez co najmniej 30 min uprawiaj bezpieczną dla Ciebie i innych aktywność fizyczną**

Aktywność fizyczną dobierz tak, by nie narażać na zarażenie siebie i innych. Jeżeli jesteś w kwarantannie albo z innych powodów wychodzenie na zewnątrz jest niezalecane lub zabronione – ćwicz w domu. Możesz skorzystać z zestawów ćwiczeń dostępnych online, jak na przykład te przygotowane przez Krajową Izbę Fizjoterapeutów.

Jeżeli nie jesteś objęty kwarantanną, a oficjalne komunikaty nie odraczają wychodzenia na zewnątrz - wybierz się na spacer - sam lub z domownikami.

**4. Dbaj o swoje zdrowie fizyczne - odżywiaj się prawidłowo, zadbaj o odpowiednio długi sen**

Zachęcamy do zapoznania się z materiałami edukacyjnymi przygotowanymi przez ekspertów Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej.

Przepisy na smaczne i zdrowie dania znajdziesz w portalu diety.nfz.gov.pl.

**5. Jeśli przebywasz w domu, zaplanuj jak spędzić czas izolacji**

Zaplanuj aktywności, które lubisz albo które są pożyteczne, które zajmą twoje myśli i które sprawią, że czas szybciej minie. Może to być np.: czytanie, gotowanie, oglądanie filmów, wiosenne porządki. Możesz wykorzystać czas na odpoczynek lub na naukę i rozwój osobisty. Wiele firm i instytucji udostępnia obecnie ciekawe pomysły na spędzenie czasu w domu – może zainteresuje Cię spacer po wirtualnym muzeum albo wciągnie audiobook.

**6. Postaraj się utrzymywać stały plan dnia**

Chociaż przebywanie w domu może być czasem odpoczynku od codzienności, unikaj długiego leżenia łóżku i rozregulowania rytmów okołodobowych.

**7. Dbaj o bezpieczeństwo w sytuacji kiedy musisz wyjść z domu**

Jeśli musisz wyjść z domu np. do pracy, skoncentruj się na działaniach, które możesz podjąć w celu ograniczenia ryzyka zakażenia (mycie rąk, niedotykanie twarzy, odpowiedni odstęp oraz niedotykanie innych ludzi).

**8. Unikaj radzenia sobie ze stresem za pomocą alkoholu i innych używek**

W czasie wzmożonego napięcia psychicznego może się wydawać, że alkohol i inne używki przyniosą szybką ulgę. Unikaj takiego sposobu rozwiązywania problemów. Wpłynie to negatywnie na Twój stan psychofizyczny. Zagrożenie epidemiologiczne przeminie, uzależnienie może pozostać z Tobą na długie lata. Zamiast tego postaraj się redukować napięcie w zdrowy sposób – przez uprawiany w pojedynkę sport, bezpieczny kontakt z innymi ludźmi (telefon, internet) i inne aktywności, które sprawiają Ci przyjemność.

**9. Zastanów się, czy komuś z Twoich bliskich lub sąsiadów nie jest potrzebna pomoc**

Taka pomoc potrzebna jest zwłaszcza osobom starszym lub należącym do grupy o zwiększonym ryzyku ciężkiego przebiegu choroby. Zadzwoń, zapytaj, czy nie jest potrzebna im dodatkowa pomoc np. przy zakupach. W internecie możesz znaleźć też przydatne informacje, które mogą zainspirować Cię do różnych rodzajów wolontariatu na odległość oraz aktywne włączanie się w różne ważne działania pomocowe np. tworzenie grup wsparcia.

**10. Chorzy i te osoby, które czekają na wyniki badań, czy odbywają kwarantannę wymagają szczególnej troski i opieki**

*Nie stygmatyzuj chorych, nie obwiniaj ich o chorobę. Osoby, które zakończyły izolację i leczenie, nie zarażają wirusem i kontakt z nimi jest bezpieczny.*

**Ochrona zdrowia psychicznego w kwarantannie**

Bezwzględne zachowanie kwarantanny jest niezbędne dla powstrzymania rozprzestrzenia się wirusa. Czas kwarantanny i związane z tym odosobnienie i ograniczenia, mogą być szczególnie wymagające dla zdrowia psychicznego. W tym czasie warto szczególnie zadbać o swoje samopoczucie.

5 porad dotyczących ochrony zdrowia psychicznego w kwarantannie:

**1. Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób.**

Dzwoń do znajomych - żeby ich widzieć możesz połączyć się z nimi poprzez wideokonferencję. Możecie umówić się na wspólny obiad lub kolację na odległość. Rozmawiaj z innymi o tym, co Cię cieszy i co Cię niepokoi.

**2. Zaplanuj jak spędzić czas izolacji.**

Warto w tym czasie zaplanować sobie stały rytm codziennego działania, w których znajdzie się czas na dbałość o higienę, prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczną oraz czynności, które poprawiają Twój nastrój i Cię relaksują.

Zachęcamy też do zapoznania się z materiałami edukacyjnymi przygotowanymi przez ekspertów Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (www.ncez.pl). Przepisy na smaczne i zdrowie dania znajdziesz w portalu diety.nfz.gov.pl.

**3. Jeśli odczuwasz niepokój i lęk, postaraj skoncentrować się na faktach i działaniach, które możesz podjąć i kontrolować.**

Kwarantanna trwa jedynie 14 dni. Wybierz aktywności, które lubisz albo które są pożyteczne, które zajmą twoje myśli i które sprawią, że czas szybciej minie, to może być np.: czytanie, gotowanie, filmy, wiosenne porządki.

**4. Codziennie przez co najmniej 30 min. uprawiaj aktywność fizyczną dostosowaną do twojego stanu zdrowia.**

Możesz się gimnastykować w domu, wykorzystując ćwiczenia online, jak na przykład zestaw ćwiczeń przygotowanych przez Krajową Izbę Fizjoterapeutów

**5. Bądź z siebie dumny/dumna.**

Kwarantanna to postawa obywatelska, wyraz odpowiedzialności i troski za innych. Przestrzegając zasad kwarantanny, ratujesz zdrowie i życie oraz wspierasz działania personelu medycznego.

**Zainstaluj na swoim telefonie aplikację.**

**Aplikacja Kwarantanna domowa** pozwala na szybki dostęp do niezbędnych - pomocnych w czasie kwarantanny - informacji. Aplikacja daje m.in. możliwość zgłoszenia się do lokalnych ośrodków pomocy społecznej, które w uzasadnionych sytuacjach, mogą dostarczać leki, czy artykuły spożywcze. Dzięki aplikacji szybko można skontaktować się z pracownikiem socjalnym. Program umożliwia także potwierdzenie miejsca, w którym przebywasz.

Pamiętaj – w razie potrzeby możesz skorzystać także z bezpłatnej, całodobowej infolinii wsparcia psychologicznego dla osób znajdujących się w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem koronawirusa WOT tel**. 800 100 102.**

**Osoby szczególnie narażone na cięższy przebieg choroby**

Osoby starsze oraz obciążone chorobami współistniejącymi są szczególnie narażone na cięższy przebieg zakażenia koranowirusem. Z tego powodu szczególnie ważne jest aby ograniczyły kontakt fizyczny z innymi osobami, przebywanie w miejscach publicznych i poprosiły bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych.

Jak mogą dbać o siebie osoby szczególnie narażone na cięższy przebieg choroby?

**1. Przygotuj listę leków, które zażywasz.**

Napisz ich nazwę, dawkę i porę dnia, w której je zażywasz. Sprawdź, kiedy będziesz potrzebował nowe recepty. Jeżeli potrzebujesz przedłużenia recepty na przyjmowane leki, możesz skorzystać z teleporady oraz recepty elektronicznej. Zadzwoń do swojej poradni i dowiedz się w jaki sposób możesz telefonicznie porozumieć się z lekarzem.

**2. Zapytaj lekarza jakie aktywności możesz podejmować.**

Jeżeli nie jesteś pewny, jakie aktywności możesz podejmować w tym okresie, porozmawiaj ze swoim lekarzem prowadzącym. Skorzystaj z teleporady u lekarza w przychodni POZ lub w przychodni ambulatoryjnej opieki specjalistycznej.

**3. Zaplanuj swój dzień.**

Dobrym sposobem na zmniejszenie niepokoju jest ułożenie planu aktywności w ciągu dnia i przestrzeganie go. Wystarczy wpisać w ten plan proste codzienne czynności jak przygotowanie posiłku, ćwiczenia fizyczne, czy rozmowa ze znajomym lub rodziną. Postaraj się koncentrować na działaniach, które możesz podjąć i kontrolować (dbałość o higienę, prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczna dostosowana do Twojego stanu zdrowia, ograniczenie bezpośrednich kontaktów towarzyskich) oraz czynnościach, które poprawiają Twój nastrój i Cię zrelaksują.

**4. Nie wstydź się prosić o pomoc i wsparcie – np. w zakupach czy poszukaniu potrzebnych informacji.**

Zastanów się kto w twoim otoczeniu może Ci pomóc. Wiele osób w tym czasie chce czuć się potrzebna, okazuje solidarność i chętnie pomaga innym – potrzebują one jednak wskazówek jakie wsparcie jest Ci potrzebne. Przygotuj listę osób i instytucji, do których możesz zadzwonić w razie, gdybyś potrzebował pomocy i wsparcia.

Źródło:

www.men.gov.pl