**Niki Kostolanská**

Ako sa v tejto situácii nezblázniť

1. Komunikácia s rodinou/priateľmi

Doba v ktorej žijeme ponúka množstvo výhod, ako napríklad to, že môžete byť v kontakte s vašou rodinou/ kamarátmi, aj keď sú od vás vzdialení .Zaujímajte sa o to, ako sa majú / cítia vaši blízki a čo robia. Prídete na iné myšlienky.

1. Denný režim

Nastavte si a dodržiavajte režim, ktorý si stanovíte. Naplánujte si povinnosti, úlohy, prácu, ktorú dokončíte v danom čase. Myslite na to, že pravidelnosť znižuje stres a zneistenie.

1. Pohyb

Teraz v čase karantény väčšina ľudí zabúda na pohyb. A to je nesprávne. Hýbať sa je veľmi prospešné pre vaše tel , ale aj psychiku. Je všeobecne známe, že pri cvičení sa uvoľňujú do mozgu endorfíny, hormóny šťastia, a spôsobujú dobrú náladu.

1. Čas pre seba

Čas osamote má mnoho výhod. Váš mozog si môže bez rušivých vnemov oddýchnuť a zresetovať sa. Počas neho môžete robiť akékoľvek veci, bez toho, aby vás niekto súdil. Uvidíte, že ak si denne vyhradíte čas pre seba, budete mať omnoho lepší život.

1. Rešpektovanie bezpečnostných nariadení

Je dôležité uvedomiť si, že ak všetci budú dodržiavať bezpečnostné opatrenia, tak tým skôr sa skončí táto situácia. Nevystavujte sa zbytočne riziku, a ak to nie je nevyhnutné, zostaňte doma.