
JAK DBAĆ O ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE W CZASIE ZAWIESZENIA ZAJĘĆ TERAPEUTYCZNYCH/WARSZTAT

1. Ogranicz czas, który przeznaczasz na przeglądanie wiadomości o koronawirusie – nie czytaj ich przez cały czas. Wystarczy sprawdzić 1-2 razy dziennie.
2. Zdalnie komunikuj się ze znajomymi i przyjaciółmi – przez telefon, połączenie wideo lub sieci społecznościowe. Rozmowa nawet w takiej formie może poprawić humor.
3. Zaplanuj swój dzień i staraj się go realizować. Jeśli masz tym problem, powiedz nam o tym. Wspólnie z tobą przygotujemy plan dostosowany do twoich indywidualnych możliwości.
4. Koniecznie przeznacz czas na codzienne obowiązki domowe takie jak sprzątanie, odkurzanie, samodzielne przygotowanie posiłku itp. Znajdź czas na odpoczynek i sen, nie siedź zbyt długo w Internecie – zwłaszcza późnym wieczorem.
5. Zadbaj o zwiększenie odporności i kondycji fizycznej. Jeżeli nie możesz wykonywać trudniejszych ćwiczeń gimnastycznych spróbuj ruszać się chociaż trochę. Ruch wyzwala w organizmie endorfiny – substancje szczęścia. Jeśli to możliwe staraj się spacerować co najmniej 30 minut dziennie na świeżym powietrzu samodzielnie lub z opiekunem.
5. Jedz dużo owoców i warzyw. Wybieraj produkty, które ze względu na zawarte witaminy i minerały, poprawiają koncentrację uwagi i procesy myślowe (orzechy, suszone owoce, pestki dyni i słonecznika). Zamiast słodkich soków i napojów – wybieraj wodę mineralną. Zrezygnuj z kawy.
6. Pamiętaj, że uczucie stresu, niepokoju, smutku lub tęsknoty za znajomymi jest normalne w sytuacji ograniczenia kontaktów i izolacji. Obserwuj i kontroluj swoje uczucia – rysuj, rozwiąż karty pracy i krzyżówki. Słuchaj spokojnej muzyki, czytaj, oglądaj wartościowe filmy i programy.
7. Często rozmawiaj z osobami, którym ufasz, o swoim samopoczuciu i uczuciach. Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia śmiało skontaktuj się z pracownikami ŚDS - psycholog, pedagog oraz terapeuci naszego domu chętnie służą pomocą.

ZADANIA SPRAWDZAJĄCE CZY POTRAFISZ PRAWIDŁOWO DBAĆ O SWOJE ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE

1. Ile czasu przeznaczasz na oglądanie, słuchanie i czytanie wiadomości na temat pandemii? Zastanów się czy w rozmowach nie poruszasz zbyt często tematu nowych przypadków zachorowań, sytuacji w służbie zdrowia i liczby zgonów itp.
2. Jak często i jak długo przesiadujesz przy komputerze lub ślęczysz z telefonem w ręce?
Przemyśl czy nie poświęcasz na to zbyt dużo czasu zaniedbując inne aktywności.
3. Czy siedząc w domu starasz się pomagać lub samodzielnie wykonywać domowe obowiązki? Odpowiedz sobie na pytanie ile razy ostatnio posprzątałeś w pokoju, pozmywałeś naczynia, rozwiesiłeś pranie.
4. Ile czasu przeznaczasz na aktywność ruchową? Przypomnij sobie ile razy w ostatnim czasie byłeś na spacerze lub wykonywałeś jakieś prace na powietrzu, w ogrodzie, wokół domu.

Mam nadzieję, że szczerze odpowiedziałeś sobie na powyższe pytania i wyciągnąłeś wnioski na temat właściwego i nie właściwego postępowania względem swojego zdrowia i samopoczucia.