



KORONAWIRUS - JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

W sytuacji pandemii w pewnym zakresie jesteśmy skazani na niepewność i brak wpływu. To co wzbudza lęk to fakt, że wróg jest niewidzialny i trudno przygotować się za walkę z nim. To może powodować narastanie lęku i poczucia zagrożenia, ponieważ sytuacja jest nieznana dla nas i realnie niebezpieczna, a sposobów radzenia sobie dopiero się uczymy.

Co możemy zrobić by lepiej radzić sobie ze stresem spowodowanym koronawirusem?



PAMIĘTAJ, ŻE TO NATURALNE, ŻE ODCZUWASZ LĘK, ZŁOŚĆ LUB SMUTEK. EMOCJE TE MOGĄ SIĘ PRZEPLATAĆ I ZDOMINOWAĆ CAŁY TWÓJ DZIEŃ.

POMOCNA OKAZUJE SIĘ ROZMOWA Z KIMŚ BLISKIM, KOMU UFASZ, PRZY KIM MOŻESZ POROZMAWIAĆ O SWOICH EMOCJACH



OGRANICZ WYSŁUCHIWANIE RELACJI W MEDIACH - TELEWIZJI, RADIO, MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH. PAMIĘTAJ, ŻE NIE WSZYSTKO CO SŁYSZYSZ JEST PRAWDĄ.

WIEDZĘ NA TEMAT KORONAWIRUSA CZERP Z WIARYGODNYCH ŹRÓDEŁ (NP. ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA, SANEPID), ROZMAWIAJ ZE SWOIM LEKARZEM.



ZASTANÓW SIĘ NA CO MASZ WPŁYW W TEJ TRUDNEJ SYTUACJI?





POMOCNICZY PLAN RADZENIA SOBIE ZE STRESEM W CZASIE POBYTU W SZPITALU

1

ZAPLANUJ SWÓJ DZIEŃ W ZALEŻNOŚCI OD TWOJEGO SAMOPOCZUCIA, POSTARAJ SIĘ UWGLĘDNIĆ:

- TOALETA PORANNA, WIECZORNA;
- PRZYJĘCIE LEKÓW;
- POSIŁKI: ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA, PRZEKĄSKI
- DROBNE AKTYWNOŚCI: SPACER, SIEDZENIE, PORZĄDKI NA SZAFCE ITP.
- TELEFON DO RODZINY LUB PRZYJACIELA

2

ZASTANÓW SIĘ:

- JAK SIĘ DZISIAJ CZUJESZ?
- Z JAKIMI EMOCJAMI ROZPOCZYNASZ DZIEŃ?
- CZY JEST COŚ CO CIEBIE NIEPOKOI? CZY JEST KTOŚ LUB COŚ CO MOGŁOBY ZMNIEJSZYĆ TEN NIEPOKÓJ?

3

ZASTANÓW SIĘ CO W PRZESZŁOŚCI POMAGAŁO CI RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM.
CZY MOŻESZ TO TERAZ WYKORZYSTAĆ?

JEŚLI NIE...

SPRÓBUJ METODY, KTÓRA, JAK WSKAZUJĄ LICZNE BADANIA, OBNIŻA NASILENIE STRESU...
... ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH



Przyjmij wygodną pozycję ciała (połóż się na plecach lub wygodnie usiądź. Przez około 3 - 5 minut postaraj się wolno oddychać. Pamiętaj, że to ćwiczenie ma Ciebie odprężyć, nie bież wdechu na siłę. Wydechaj powietrze swobodnie. Skup się na każdym wdechu i wydechu.



W serwisie YouTube możesz znaleźć nagrania z treningami relaksacyjnymi: trening Jacobsona, Trening autogeny Shulza

PAMIĘTAJ!
ZAWSZE MOŻESZ POROZMAWIAĆ Z PSYCHOLOGIEM.



609 200 219
89 539 83 00