

Ochrona zdrowia psychicznego

A scenic landscape featuring a field of purple and yellow flowers in the foreground, a body of water in the middle ground, and mountains in the background under a soft, hazy sky. The text "Ochrona zdrowia psychicznego" is overlaid in a white, italicized font.

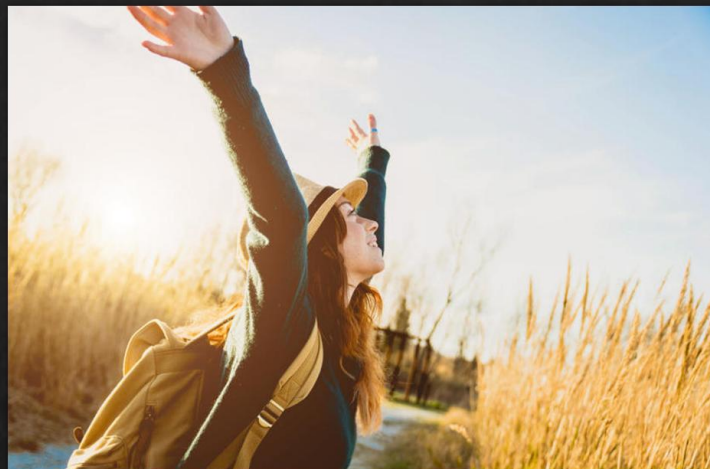


10 rad dla wszystkich jak chronić zdrowie psychiczne podczas epidemii



Obecna sytuacja epidemiczna oraz związane z tym zmiany w funkcjonowaniu społecznym mogą znacząco wpływać na nasze samopoczucie, wywołując niepokój oraz lęk. W tym okresie powinniśmy zadbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Sprawdź jak dbać o swoje samopoczucie oraz gdzie szukać pomocy w razie pogorszenia stanu zdrowia psychicznego.





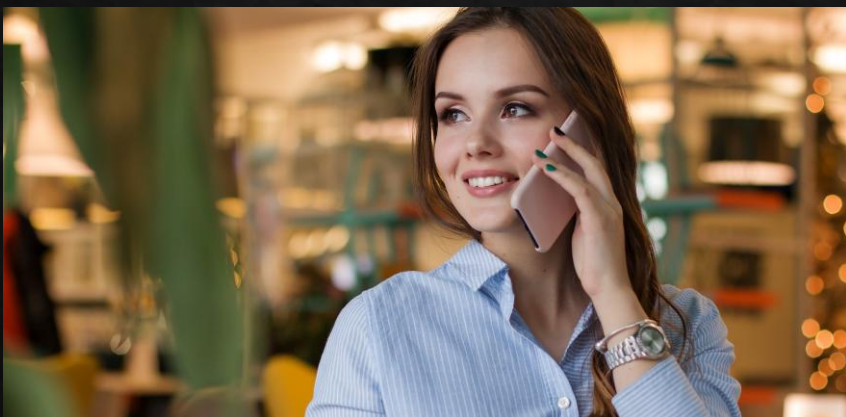
*1. Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył
Twój nastrój*



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*





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









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

godz. *Plan Dnia*

9.00	- pobudka
9.10	- poranna toaleta
9.40	- śniadanie
10.00	- ubiór, czesanie włosów
11.00	- oglądanie telewizji
13.00	- trening domowy
14.00	- obiad
14.30	- komputer
16.00	- spotkanie z przyjaciółmi
18.00	- kolacja
20.30	- odrabianie lekcji
21.00	- nauka
22.00	- czytanie książki
23.00	- spanie
23.30	

Plan Dnia

	Ponie- dzialek	Wtorek	Sroda	Czwar- tek	Piątek
					
					
					
					
					
					
					



6. Postaraj się utrzymać stały plan dnia

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





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

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





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

Więcej informacji na temat postępowania w okresie stanu pandemii znaleźć można na stronie <https://www.gov.pl/web/koronawirus> lub pod bezpłatnym numerem Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590.

*Dziękujemy za
uwagę i
zachęcamy do
dbania zarówno
o zdrowie
psychiczne jak i
fizyczne!*

Opracowała: Aleksandra Kotowicz, Renata
Sadowska-Mudziuk, Patrycja Kołodziej-
Dzygała

